



UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE  
MENDOZA DE AMAZONAS



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

"VIVENCIAS DE LOS ADULTOS MAYORES EN EL CENTRO DEL ADULTO  
MAYOR DE ESSALUD. CHACHAPOYAS - 2014"

"PAZ"

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

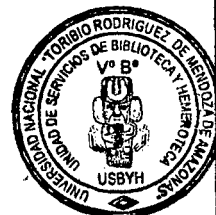
AUTORA : Br. Enf. Epiquien Rojas, Rut Catalina

ASESORAS : Mg. Enf. León Montoya, Gladys Bernardita.  
Lic. Enf. Meléndez Guadalupe, Maribel .

04 ABR 2015

CHACHAPOYAS - AMAZONAS - PERÚ

2014





UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE  
MENDOZA DE AMAZONAS

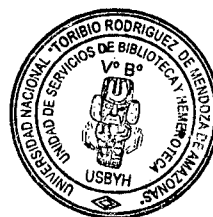


FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

“VIVENCIAS DE LOS ADULTOS MAYORES EN EL CENTRO DEL ADULTO  
MAYOR DE ESSALUD. CHACHAPOYAS – 2014”  
“PAZ”

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTORA** : Br. Enf. Epiquien Rojas, Rut Catalina.  
**ASESORAS** : Mg. Enf. León Montoya, Gladys Bernardita.  
Lic. Enf. Meléndez Guadalupe, Maribel.



**CHACHAPOYAS – AMAZONAS – PERÚ**

**2014**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a DIOS, por ser quien hace posible todas mis aspiraciones, y me alimenta la fe y la esperanza cada día para seguir en el camino que empecé, sin importar los tropiezos.

A mi madre, porque gracias a sus consejos, a sus enseñanzas he aprendido a luchar por mis sueños, y seguir con mis metas superando los fracasos del día a día.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mis padres y a mi tía por apoyarme incondicionalmente en mis estudios, por desear tanto como yo culminar con la carrera que empecé y por regalarme una palabra de ánimo, un abrazo en momentos difíciles.

Agradezco a los docentes que han contribuido en mi formación profesional, por incentivar a querer mi carrera e inspirarme a ser una persona de bien a la sociedad.

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRIGUEZ DE  
MENDOZA AMAZONAS**

Ph. D. Jorge Luis Maicelo Quintana

**Rector**

Dr. Oscar Andrés Gamarra Torres

**Vicerrector Académico**

Dra. María Nelly Lujan Espinoza

**Vicerrectora de Investigación**

Dr. Policarpio Chauca Valqui

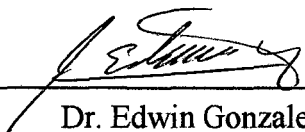
**Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud**

MsC. María del Pilar Rodríguez Quezada

**Directora de la Escuela Profesional de Enfermería**

**JURADO EVALUADOR**

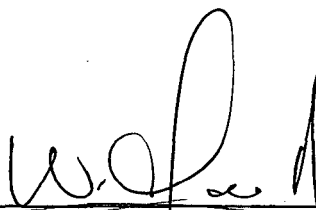
**(RESOLUCIÓN DECANATURAL N°006-2015-UNTRM-VRAC/F.C.S.)**



---

Dr. Edwin Gonzales Paco

**Presidente**



---

Lic. Enf. Wilfredo Amaro Cáceres

**Secretario**

---

Lic. Enf. Teresita Alida Damián

**Vocal**



---

CD. Franz Tito Coronel Zubiarte

**Accesitario**

## **VISTO BUENO DE LA ASESORA**

Yo, Gladys Bernardita León Montoya, identificada con DNI N°: 18104261 con domicilio legal en el Jr. Junín N°: 720. Magister en enfermería con mención en: Enfermería comunitaria, con colegio de enfermeros del Perú N° 21508, actual docente nombrada. Principal a dedicación exclusiva.

Doy VISTO BUENO al informe final de tesis titulado: **“VIVENCIAS DE LOS ADULTOS MAYORES EN EL CENTRO DEL ADULTO MAYOR DE ESSALUD. CHACHAPOYAS - 2014”** elaborado por la interna de enfermería: Rut Catalina Epiquien Rojas de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas.

Por lo tanto.

Firmo la presente para mayor constancia.

Chachapoyas 15- 12 - 2014.

---

Mag. Enf. Gladys B. León Montoya.

DNI: 18104261

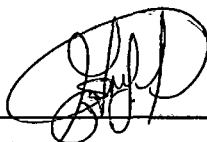
## VISTO BUENO DE LA ASESORA

Yo, Maribel Meléndez Guadalupe, identificada con DNI N° 70128219, con el domicilio legal en el Jr. Grau N° 1187, Licenciada en Enfermería, docente contratada a tiempo completo de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional “Toribio Rodríguez de Mendoza” de Amazonas, declaro dar el VISTO BUENO al informe de tesis titulado **“VIVENCIAS DE LOS ADULTOS MAYORES EN EL CENTRO DEL ADULTO MAYOR DE ESSALUD. CHACHAPOYAS - 2014”** de la investigadora Rut Catalina Epiquien Rojas para optar el título de Licenciada en Enfermería por lo indicado doy testimonio y visto a la investigación mencionada.

POR LO TANTO

Para mayor constancia y validez firmo la presente.

Chachapoyas, 10 de diciembre del 2014.



---

Lic. Enf. Maribel Meléndez Guadalupe

DNI N° 70128219



## ÍNDICE GENERAL

	Pág.
Dedicatoria.....	i
Agradecimiento.....	ii
Autoridades universitarias.....	iii
Jurado evaluador.....	iv
Visto bueno de la asesora.....	v, vi
Índice general.....	vii
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
Capítulo I : Introducción.....	1
Capítulo II : Interrogante y objetivo.....	7
Capítulo III : Marco teórico.....	9
Capítulo IV : Trayectoria metodológica.....	22
A) Enfoque fenomenológico	
B) Momentos fenomenológicos	
C) Pregunta orientadora	
D) Ética y rigor en la investigación	
Capítulo V : Constitución de la investigación.....	26
A) Constitución de la investigación.....	26
B) Momentos fenomenológicos.....	27
B.1 Análisis idiográfico	
B.2 Análisis nomotético	
B.3 Aproximación del fenómeno	
Capítulo VI : Reflexionando.....	60
Capítulo VII : Consideraciones finales.....	67
Capítulo VIII: Recomendaciones.....	69
Capítulo IX : Referencias bibliográficas.....	72
Capítulo X : Anexos.....	77

## RESUMEN

La presente investigación de tipo cualitativo con enfoque fenomenológico se realizó con el objetivo de comprender el fenómeno de las vivencias de los adultos mayores que participan de las diversas actividades en el Centro del Adulto Mayor de EsSalud. Chachapoyas – 2014. La muestra estuvo conformada por ocho adultos mayores, de quienes se procedió a recolectar los datos usando la entrevista a profundidad no estructurada, previo consentimiento informado mediante el uso de la técnica de saturación, obteniendo datos repetitivos en la quinta entrevista. Se realizó el análisis de cada discurso pasando por los tres momentos del enfoque fenomenológico logrando identificar cinco categorías. Como convergencias se encontró que los adultos mayores sienten que participar de las actividades es una experiencia bonita, que les genera relajamiento, bienestar moral y espiritual y así mismo también sienten que no hay cariño por parte de los profesionales que laboran en el Centro del Adulto Mayor, en las divergencias se encontró que los adultos mayores vivencian sentimientos encontrados como: tranquilidad vs incomodidad, debido al trato que perciben por parte del personal que labora en dicha institución, pero prevalecen los sentimientos positivos, por lo expuesto en las divergencias y convergencias, se concluye que los adultos mayores llegan a tener paz participando de las diversas actividades.

**PALABRAS CLAVES:** Adulto mayor, vivencias.

## **ABSTRACT**

The following qualitative research project with phenomenological approach aimed to understand the phenomenon about the experiences on adults that participate in different activities in Adulto Mayor EsSalud Centre. Chachapoyas – 2014. The group sample was formed by eight adults, we collected the data from them using the non-structured interview, previous consent informing through the use of the saturation technique, getting repeated data on the fifth interview. We realize the three analysis of each speech passing by the three moments of the phenomenological approach achieving identify five categories. As convergence, we found that the adults feel that to participate in activities is a nice experience that produce relax, well-being moral and spiritual and at the same time they feel that there is no affection from the professionals that work in Adulto Mayor Centre, in the divergences we found that the adults experience their own feelings as: peace and quiet vs. uncomfortable, because of the care they receive by the people who work in that institution, but stand out the positive feelings, by the presented in the divergences and convergences, we conclude that the adults get peace participating in different activities.

**Key words:** adult, experiences.

**CAPÍTULO I**  
**INTRODUCCIÓN**

## INTRODUCCIÓN

El tema del adulto mayor en América Latina y en el mundo ha motivado a las autoridades a conocer más sobre el fenómeno del envejecimiento de la población. El avance de la medicina, las mejoras en la situación alimenticia en países que se mantenían deficitarios en esta materia, el incremento de las actividades deportivas, además de los avances científicos en el área de la biología y la salud, constituyen probablemente las causas principales que han determinado estructuras demográficas con mayor presencia relativa de individuos mayores de 65 años, es por ello que en África, se dice que “cuando muere un anciano desaparece una biblioteca”. Esto es así porque las personas mayores son intermediarios entre el pasado, el presente y el futuro. De este modo su experiencia, su sabiduría e incluso su forma de ver la vida se constituyen en un verdadero vínculo entre generaciones, tremendamente necesario para el mejor desarrollo de la comunidad. (Guzmán, J. 2012)

En Argentina la actividad social que se realizan en los adultos mayores están enfocadas a participar de actividades de ocio, distracción, de recreo ya sean físicas, psíquicas o sociales, como participación en talleres folklóricos, teatro, etc. que permite al adulto mayor argentino tener una vejez saludable, dentro de la sociedad y su contexto familiar. (Castro, M; Brizuela, S. 2010)

El envejecimiento se ha transformado en un problema primordialmente individual a uno fundamentalmente social; que la prolongación de la vida tiene un doble significado: individualmente, ser un anciano reclama de la persona un esfuerzo diario con miras de enfrentar con éxito los problemas que en el orden biológico, psicológico y social aparecen durante la tercera edad. (Calzado, A; Cortina, M. 2010)

En el área afectiva ocurre un descenso en el estado de ánimo general, predominando los componentes depresivos y diferentes temores ante la soledad, el desamparo, el empobrecimiento y la muerte; decae el sentimiento de satisfacción consigo mismo y la capacidad de alegrarse. Desde el punto de vista cognitivo puede aparecer una disminución de la actividad intelectual y de la memoria (olvido de rutinas, reiteraciones de historias, etc.) y un deterioro de la agudeza perceptual; en el área motivacional puede producirse una disminución del interés por el mundo externo acerca de lo novedoso, donde en ocasiones no les gusta nada y se muestran gruñones y regañones quejándose constantemente,

llegando a generar problemas de autoestima, depresión y relaciones sociales. (Florencia, M. 2007)

La recreación, en el adulto mayor, ha de entenderse y apreciarse como algo más allá de lo simplemente personal, en cuanto al empleo del tiempo libre ha de verse más bien como una acción que proyectada desde lo social puede crear las condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas, y contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos a esta edad; un enfoque simplista de la recreación en la tercera edad, lleva a considerarlas como una mera opción individual del tiempo libre, lo que no permite apreciar su carácter desarrollador, por los niveles de participación y de actualización que pueden generar; sobre todo si se les considera como recurso potenciador, herramientas de acción social que permiten elevar el bienestar y la calidad de vida de las personas de la tercera edad. (Calderón, F. 2010)

Los tipos de recreación artística, cultural, deportiva y pedagógica que se desarrollan en los diferentes centros de acopio del adulto mayor, tienen por finalidad principal el mantenimiento, desarrollo y recuperación de habilidades diversas; servir de estímulo de la creatividad y posibilitar experiencias que contribuyan al bienestar y autoestima de los participantes. Por otra parte, estas actividades propician el establecimiento de relaciones interpersonales y la integración social de los sujetos, con independencia de sus favorables efectos sobre la salud y el bienestar psicológico. (Calderón, F. 2010)

A nivel nacional los resultados de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2012 muestran que la población adulta mayor representa el 11,4% de la población total. De este grupo poblacional el 46,4% son hombres y 53,6% son mujeres de 60 y más años de edad. Comparando con la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar del 2000, se observó un aumento de 2,2 puntos porcentuales en el total de la población adulta mayor, crecimiento que se atribuiría a la disminución de la fecundidad, aumento de la esperanza de vida y a los avances médicos-tecnológicos. En 11 departamentos se presentaron porcentajes de población adulta mayor superior al promedio nacional (11,4%). Entre ellos destacan Puno (14,3%), Moquegua (14,1%), Apurímac (13,6%), Arequipa (13,0%), Ancash (12,9%), Ica (12,5%), Lima y Provincia Constitucional del Callao y Cusco (12,3%,) (INEI. 2013)

En Arequipa, a través de la unidad de prestaciones sociales, que promueven los Centros del Adulto Mayor, se brinda programas orientados al bienestar y promoción social de este sector de la población, teniendo como propósito mejorar la calidad de vida para un envejecimiento activo, productivo y saludable, cuenta con doce círculos del adulto mayor, que son locales más pequeños, en los que se realizan talleres de gimnasia, taichí, danza, aeróbicos y gimnasia rítmica. También, talleres artísticos, de micro emprendimiento, biohuerto, ciberdiálogo, educación emocional y programas de turismo social, entre otros. Programas que están orientados al bienestar y promoción social de este sector de la población. (CEPAL. 2012)

El Centro del Adulto Mayor de Moquegua cuenta con una unidad operativa de la Red Nacional de Prestaciones Sociales de EsSalud; que es un espacio de encuentro generacional de personas mayores orientado a mejorar el proceso de envejecimiento mediante el desarrollo de programas de soporte familiar, intergeneracionales, socioculturales, recreativos, productivos y programas de estilos de vida para un envejecimiento activo y saludable. La Población beneficiaria la constituye la población asegurada directa y/o derecho habiente, mayores de 60 años, así como la población cesante, jubilada y/o pensionista, sin discriminación. Actualmente su población asciende a 463 usuarios, evidenciando unainterrelación que busca ser idónea y que contribuya a la autorrealización del adulto mayor como ser humano, mirando de esa manera a la persona adulta mayor ya no como un problema sino como un potencial de vida que debe ser empleado, porque es portador de conocimientos y sabiduría. (Manchego, E. 2013)

A nivel regional se cuenta con tres Centros del Adulto Mayor, ubicados en las provincias de Chachapoyas, Bagua y Utcubamba que están orientados a mejorar el proceso del envejecimiento, mediante el desarrollo de programas de integración familiar, intergeneracional, sociocultural, recreativo, productivo y de estilos de vida para un envejecimiento activo. (ESSALUD. 2003)

A nivel local se cuenta con un Centro del Adulto Mayor en el que asisten personas adultas mayores a partir de 60 años a más, quienes son beneficiados de diversos talleres tales como: taller de educación emocional, el cual tiene como fin mejorar el manejo de emociones y relaciones interpersonales familiares y sociales; taller de memoria, que ayuda en la mejora y refuerzo de capacidades cognitivas; taller de autocuidado, que proporciona conocimientos sobre aspectos de la vida física orgánica, social, mental y espiritual; talleres

artísticos, lo cual permite el descubrimiento y desarrollo de habilidades y potencialidades artísticas; talleres de cultura física, a través de la práctica de disciplinas como el taichí, biodanza, gimnasia y otros; eventos deportivo-recreativos, en el que el adulto mayor puede practicar su deporte preferido y participar en juegos recreativos que contribuyen en el mantenimiento y mejora de capacidades psicofísicas y sociales. (ESSALUD. 2003)

Durante las prácticas comunitarias realizadas por los estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas de la Facultad de Enfermería, en el Centro del Adulto Mayor de EsSalud de Chachapoyas, los adultos mayores refieren sentirse, tristes, acongojados, con múltiples problemas familiares y económicos, motivo por el cual ellos van a este lugar para tratar de olvidar sus problemas familiares, personales y sociales, para aliviar sus preocupaciones y alejarse de una manera u otra de las cosas que les ocurre en casa; por ende el presente estudio se realizó, porque se tiene conocimiento que la participación en el Centro del Adulto Mayor permite a los ancianos canalizar adecuadamente su tiempo libre y al mismo tiempo contribuir a mejorar su calidad de vida; ya que el adulto mayor se encuentra con su grupo de pares con quienes comparte sus experiencias, sentimientos encontrados y participan en las diferentes actividades de autocuidado, lo cual favorece una vejez saludable, productiva y activa para consigo mismo, que le permitirá responder positivamente a las exigencias de la vida.

A través de las experiencias vividas por los adultos mayores en el Centro del Adulto Mayor de EsSalud de Chachapoyas se incentivará y se promoverá, a la población adulta mayor a participar más activamente en las diferentes actividades que se realizan en la mencionada institución; se difundirá los efectos favorables de los programas y actividades que generan en el adulto mayor sentimientos de bienestar y confort, y a través de los resultados obtenidos en la investigación se podrá coordinar con los profesionales responsables de los diferentes servicios para brindar una atención integral de calidad, que den respuesta a las nuevas y crecientes demandas asistenciales públicas de nuestros ancianos, favoreciendo así el desarrollo de programas de integración familiar, socioculturales, recreativos y productivos para un envejecimiento activo que garanticen una vejez plena y saludable en todas las esferas de la vida.



## **CAPÍTULO II**

### **INTERROGANTE Y OBJETIVO**

## **INTERROGANTE**

Con el fin de comprender y generar aportes reales y efectivos sobre las vivencias de los adultos mayores en el Centro del Adulto Mayor de EsSalud Chachapoyas – 2014 se les preguntó ¿Qué siente usted participando de las actividades en el Centro del Adulto Mayor? Y a través de los discursos de los adultos mayores, se develó el fenómeno de las vivencias de los adultos mayores que acuden al Centro del Adulto Mayor de EsSalud de Chachapoyas – 2014.

## **OBJETIVO**

“Comprender el fenómeno de las vivencias de los adultos mayores en el Centro del Adulto Mayor de EsSalud. Chachapoyas – 2014”

**CAPÍTULO III**  
**MARCO TEÓRICO**

## **MARCO TEÓRICO**

### **3.1 BASE TEÓRICA**

#### **A. VIVENCIAS**

El concepto de vivencia fue propuesto por Ortega y Gasset en 1913 como traducción del vocablo alemán Erlebnis, el cual se utilizó para hablar de la experiencia vivida, entendiendo por experiencia “lo que nos pasa, nos acontece, o nos llega”. La vivencia no es, pues, algo dado; somos nosotros quienes penetramos en el interior de ella, quienes la poseemos de una manera tan inmediata que hasta podemos decir que ella y nosotros somos la misma cosa, “cuando algo es calificado y valorado como vivencia se lo piensa como vinculado por su significación a la unidad de un todo de sentido. (Castañeda, G. 2009)

Lo que importa de la vivencia no es cualquier suceso o acontecimiento sino algo que lo que pasa afecta de algún modo, produce algunos efectos, deja algunas huellas, algunos efectos. La vivencia es un acto con una intención referida, es la vuelta sobre sí mismo, el retorno a un yo que se trasciende, la vivencia es trascendencia. La vivencia es ese algo con sentido y significado que se relata, se dice, se comprende y se interpreta. (Castañeda, G. 2009)

Según Dilthey, vivencia es la experiencia viva y humana cuyo contenido está formado por la actuación de la totalidad de las fuerzas psíquicas. Las ciencias comprensivas están fundadas en el nexo entre experiencia, vivencia y comprensión. Pero la vivencia se distingue de la experiencia, pues constituye el criterio individual responsable de la caracterización de lo real. Es accionada por la resistencia ejercida por un mundo exterior sobre los movimientos de nuestro cuerpo y sobre el impulso de nuestra voluntad y nuestras emociones, respondiendo de este modo al surgimiento de los hechos de la conciencia. Estos, a su vez, se encuentran sometidos a las condiciones históricas, lo que hace de las vivencias una experiencia individual cargada de sentido colectivo. (De Souza, M. 2010)

Gadamer destaca el término vivencia para hablar de aquello que es aprendido y vivido por el individuo, lo cual se expresa en el sentido común.

Para este autor, la vivencia constituye una objetivación de la experiencia en forma de realidad pensada. O sea, la vivencia se diferencia de la experiencia porque constituye la elaboración del individuo sobre todo lo que experimenta. Esa diferenciación puede ser clarificada con un ejemplo: varios individuos pueden experimentar al mismo tiempo una misma realidad como la muerte de un miembro de la familia, el nacimiento de un niño, una gran catástrofe, un acto autoritario. La vivencia de cada uno sobre un mismo fenómeno, sin embargo, es diferente: es una elaboración que hace la persona, sobre la base de su personalidad, sus experiencias anteriores, su capacidad de reflexión, sus intereses y su lugar en la comunidad y en la sociedad. (De Souza, M. 2010)

El primer elemento al que consideramos que se le debe hacer alusión cuando hablamos de la vivencia, es a la determinación histórica social de lo psíquico. El hombre es resultado de la sociedad en que vive, pero como sujeto auto determinado y no como cosa producida. La vivencia está condicionada por la cultura, la sociedad, y las redes vinculares que se establecen en la misma; la vivencia del sujeto, su vida, se manifiestan no solo como funciones de su vida anímica personal, sino como un fenómeno de significación y valores sociales. (Hernández, A. 2010)

La vivencia constituye entonces una unidad de análisis con elevado significado para la psicología y las ciencias encargadas de estudiar al hombre y los problemas sociales. Esta categoría, explica el cómo lo interpersonal se traduce en intrapersonal, el investigador que pretenda estudiarla, debe ser capaz de hallar la relación que existe entre el sujeto y su entorno, la experiencia emocional del sujeto, en otras palabras cómo un sujeto se entera de algo, interpreta, y se relaciona emocionalmente con cierto acontecimiento. (Hernández, A. 2010)

## **B. ADULTO MAYOR**

### **1. DEFINICIÓN:**

Las Naciones Unidas consideran anciano a toda persona mayor de 65 años (países desarrollados) y de 60 años (países en vías de desarrollo). De acuerdo a la OMS las personas de 60 a 74 años son de edad avanzada,

de 75 a 90 años son ancianas y mayores de 90 años son grandes viejos. (OMS. 2005)

Erickson pone énfasis en las características de la etapa de la adultez mayor. En ella a la persona se le plantea la posibilidad de aceptarse así misma con sus éxitos, fracasos y limitaciones. Es así como se logra la integración de los distintos aspectos de la persona y se puede buscar la trascendencia, entregando a los demás sus conocimientos y experiencia adquirida a lo largo de la vida. (Araya, A. 2012)

El envejecimiento es un proceso continuo natural, dinámico, irreversible, progresivo y universal, por lo tanto, ningún ser humano está exento de envejecer entonces desde la antigüedad la sociedad ha tenido la oportunidad de interrelacionarse con las personas mayores, todo ello marcado por un sentido único según la cultura en la cual se estén desarrollando. La vejez es un proceso que disminuye poco a poco la vitalidad humana, es la suma de las modificaciones morfológicas, fisiológicas, bioquímicas y psicológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos. (Viveros, M. 2008)

## **2. INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS EN LA TERCERA EDAD SEGÚN (LLANES, M. 2010)**

La actividad física es todo y cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética (voluntaria) que resulta en gasto energético por encima de los niveles de reposo. Pero esta tiene una concepción muy amplia y general que depende de estructuras con un menor nivel de sistematización para determinar su carácter funcional, tal como es el ejercicio físico, que desde una visión conceptual, es una de las formas de actividad física planeada, estructurada y sistemática, efectuada con movimientos corporales repetitivos, con el fin de contribuir al mantenimiento o desarrollo del hombre.

Es por ello que la actividad física es de vital importancia para las personas de esta edad, ya que no sólo se dirigen a mejorar los segmentos

contráctiles del organismo (facilitando coordinación, estabilidad, agilidad, potencia muscular, reacciones defensivas ante estímulos externos) o a desempeñar un momento lúdico, sino que además está orientada constructivamente a lograr la participación, la reinserción social del individuo, lo cual genera beneficios en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales, pues al envejecer, las personas (de manera particular) enfrentan problemas como soledad, ausencia de objetivos de vida y de actividades ocupacionales, sociales, de ocio, artístico-culturales y físicas.

La actividad física ayuda en la reintegración a la sociedad y a mejorar el bienestar general del adulto mayor, a través de la participación de actividades básicas como: la gimnasia suave, juegos, expresión corporal, actividades aeróbicas (gimnasia de bajo impacto, trotes, caminatas, etc.), actividades rítmicas, ejercicios con pequeños pesos, relajación con automasaje y al mismo tiempo también pueden desarrollar actividades complementarias como: las actividades acuáticas (gimnasia y juegos en el agua, natación, baños en el mar), danzas tradicionales, festivales recreativos, composiciones gimnásticas, encuentros deportivo-culturales y reuniones sociales.

El trabajo y el tiempo libre se volverán menos agotadores y se disfrutarán más las actividades a medida que la capacidad de desempeño aumente. La mejora del rendimiento del organismo significa también que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular, que es fundamental, pues el interés del anciano debe dirigirse a la unidad grupal, por ello:

- La ludoterapia y la recreación a través del ejercicio, constituyen una intensión frente a las necesidades de auto desempeño, integración grupal y auto valoración de los adultos mayores.

- Las actividades socio-culturales, están dirigidas a combatir el aislamiento y la soledad. Sobre este aspecto se debe insistir en la convivencia familiar y de no existir esta, proporcionar una orientación hacia estos adultos que permita la vida comunitaria. Con la ocupación del tiempo libre, mediante programas de actividades físicas, culturales y recreativas se contribuye a eliminar las barreras que obstaculizan la libre actuación de los adultos mayores.
- El desarrollo del interés motriz se encuentra en la base de las actividades físico-recreativas y decrece en la edad disminuyendo la motivación por estos tipos de actividad, sin embargo la inclusión en ellas se presenta como un requisito de salud y eficiencia social económica. Si presuponemos que la actividad física, la cual lleva siempre consigo ejercicios regulares constantes y metódicos mejora el funcionamiento del organismo y favorece el contacto e interrelación social, entonces la vejez futura de toda persona ya no se tornará triste, sombría y solitaria.
- La caminata es una actividad física indicada para personas iniciantes en la práctica de actividad física, susceptibles a lesiones ortopédicas (adultos mayores, personas con el peso corporal elevado, portadores de enfermedades crónico degenerativas, mujeres en la post-menopausia, etc.), portadores de riesgo de enfermedades cardiovasculares y respiratorias (fumantes, con colesterol alto, hipertensos, estresados y sedentarios) y a los que les gustan esta actividad. La caminata debe ser practicada regularmente, 3 a 5 veces por semana, con duración de 30 minutos o más, conforme la condición física inicial y el tipo de actividad.

Los beneficios de la caminata, practicada regularmente, posibilita: mejorar la salud orgánica, estimular los grupos musculares, mejorar la coordinación de brazos y piernas, mejorar la capacidad motora, articular, muscular y cardio-respiratoria, favorecer la quema de grasa y de calorías (acompañada de un control nutricional), fortalecer la



musculatura de los miembros inferiores, auxiliando en una mejor sustentación de la postura corporal, relaja y ayuda en el combate del insomnio.

- A través de la danza (el baile) el adulto mayor experimenta una sensación de bienestar, ya que facilita la percepción de sí mismo(a), pues al expresar los sentimientos y/o ideas a través de los movimientos ritmados, permite una mayor consciencia de lo que ocurre en el cuerpo en todos los niveles.

Cuando la danza es practicada regularmente posibilita la adquisición de habilidades y auxilia en el conocimiento de su cuerpo, en la mejora de la capacidad motora, articular, muscular y cardio-respiratoria, permitiendo un conjunto de movimientos cada vez más complejos, en el fortalecimiento del tono muscular, principalmente piernas, glúteos y abdomen, en la prevención de la senilidad precoz, esclerosis vascular, debilitación física, depresión y otras enfermedades de orígenes degenerativas.

Debido a los beneficios y por ser una actividad de interés de los adultos mayores, existe la necesidad de inclusión en los programas de actividad física. De esta forma, se puede rescatar y acrecentar los movimientos del día a día de los adultos mayores.

- Entrenamiento de la fuerza; considerando que los músculos son los motores del cuerpo, y que con el pasar de los años ocurre una significativa disminución de la masa muscular, y de las fibras musculares, que conlleva a la muerte de las células del músculo debido a la pérdida de contacto con el nervio, es imprescindible practicarlo de la manera correcta, ya que favorece el aumento del tamaño de las fibras musculares, disminuye el porcentaje de grasa, principalmente intra-abdominal, aumenta la fuerza muscular y reduce los factores que causan caídas.

- La gimnasia “es el conjunto de ejercicios físicos y mentales, que solicitan y activan los sistemas orgánicos y que visan al desarrollo de las cualidades físicas, psíquicas y sociales del ser humano”. La gimnasia es una de las posibilidades de desarrollar actividades físicas y trabajar la consciencia del cuerpo por los ejercicios con los adultos mayores. Es muy aceptada por los profesionales de educación física por ser un trabajo en grupo, por la gran oferta de programas, fácil ejecución y accesibilidad de locales, pudiendo ser practicada en clubes, gimnasios, centros universitarios, universidades, entre otros.

Beneficios para los adultos mayores: permite descubrir el cuerpo, mantiene y/o mejora los elementos de la aptitud física, el movimiento articular, el sistema muscular y cardiorrespiratorio, mejora la auto-estima, la auto-imagen y contribuye a una mejor socialización e integración.

### **3. OBJETIVOS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN (COUTIER, D; SARKAR, A. 1990)**

- **Biológico:** mantener y reforzar la autonomía física, valorando al mismo tiempo la afición al movimiento.
- **Psicológico:** crear un clima de compañerismo que dé a la vez una sensación de seguridad y un estímulo que permitan evolucionar en un ambiente de carácter principalmente recreativo.
- **Sociológico:** desarrollar todas las formas de comunicación, capaces de romper el aislamiento y de facilitar la integración social.

### **4. CAMBIOS COGNITIVOS Y SOCIALES EN EL ADULTO MAYOR SEGÚN (DEL RISCO, P. 2007)**

- **Cambios cognitivos:** si bien durante la juventud y la adultez las capacidades intelectuales aumentan o se mantienen relativamente estables, a medida que una persona ingresa a la etapa adulta mayor empieza a experimentar ciertos cambios cognitivos. Aunque resulta importante reconocer que éstos no serán homogéneos entre esta

población, se ha podido constatar que el deterioro cognitivo suele ser común a la mayor parte de las personas.

Más allá de la disminución de la memoria, los cambios que tienen el mayor impacto sobre el aspecto cognitivo están relacionados con la ralentización de los procesos de comunicación cerebral. Esto implica procesar la información rápidamente y dificulta el que ésta pueda ser asimilada por completo o analizada de manera secuencial. Todo ello da cuenta de la disminución de la rapidez mental del adulto mayor y permite comprender porque a esta edad, el aprendizaje de material nuevo es más lento y dificultoso que en años anteriores.

Por otro lado, también se ha planteado que durante la adultez mayor se produce un incremento en la inteligencia práctica, la cual se encuentra relacionada con la facultad de sabiduría. Esta última implica cinco características esenciales: amplios conocimientos fácticos relativos a la experiencia humana, conocimientos de los principios pragmáticos de la vida, enfoque holístico para entender la vida de manera global, aceptación de la incertidumbre en la definición y resolución de problemas y una mayor flexibilidad para aceptar las diferencias individuales en torno a las creencias, valores y prioridades de cada persona.

- **Cambios sociales:** el proceso de envejecimiento trae consigo una serie de cambios, separaciones y pérdidas que reestructuran la vida del adulto mayor. Frente a esta situación, las personas se ven en la necesidad de adaptarse, pudiendo bien desvincularse o asumir otro tipo de roles y actividades. Estas formas de adaptación son desarrolladas por dos teorías que intentan explicar la manera en que el adulto mayor se adapta a su nueva realidad.

La primera postura es la llamada “teoría del desligamiento” la cual señala que a medida que el individuo va envejeciendo, voluntariamente se va desligando de todo aquello que suponga

actividad y participación social, replegándose sobre sí mismo. Una de las premisas básicas de esta postura es que este proceso es algo natural y deseable, ya que son el deterioro de sus capacidades físicas y mentales, los adultos mayores encuentran cada vez más difícil el poder participar de distintas actividades, así como de los compromisos sociales o emocionales.

Frente a esta teoría, surge una nueva perspectiva denominada “teoría de la actividad” esta plantea que si bien la vejez está marcada por el paulatino apartamiento social y psicológico, los adultos mayores pueden y deben mantenerse activos en el mundo, siendo esto una de las principales necesidades para lograr un ajuste satisfactorio.

### **C. CENTRO DEL ADULTO MAYOR DE ESSALUD. (ESSALUD - 2003)**

#### **1. DEFINICIÓN:**

El Centro del Adulto Mayor es un espacio de encuentro generacional orientado a mejorar el proceso del envejecimiento, mediante el desarrollo de programas de integración familiar, intergeneracional, sociocultural, recreativo, productivo y de estilos de vida para un envejecimiento activo.

#### **2. SERVICIOS QUE SE BRINDA EN UN CENTRO DEL ADULTO MAYOR.**

- Taller de educación emocional: mejora el manejo de emociones y relaciones interpersonales familiares y sociales.
- Taller de memoria: ayuda en la mejora y refuerzo de capacidades cognitivas.
- Taller de autocuidado: proporciona conocimientos sobre aspectos de la vida física-orgánica, social, mental y espiritual.
- Talleres artísticos: permite descubrir y desarrollar habilidades y potencialidades artísticas.
- Talleres de cultura física: a través de la práctica de disciplinas como el taichí, biodanza, gimnasia y otros.

- Turismo social: brinda la oportunidad de conocer y disfrutar las diferentes regiones del Perú, sus culturas, costumbres, en circuitos turísticos amicales y accesibles a la economía del adulto mayor.
- Huertos familiares y crianza de animales menores: ofrece la oportunidad de estar en contacto con la naturaleza, desarrollando actividades en el cultivo de plantas hortícola, aromáticas, árboles frutales, así como también la crianza de animales menores (cuyes, patos conejos, etc.) cultivo de orquídeas, jardinería y vivero de plantas ornamentales.
- Comedor social: brinda alimentación balanceada, en un ambiente amigable de socialización.
- Eventos deportivo-recreativos: permite practicar el deporte preferido y participar en juegos recreativos que contribuyen al mantenimiento y mejora de las capacidades psicofísicas y sociales en el adulto mayor.

#### **D. TEORÍAS Y MODELOS DE ENFERMERÍA.**

##### **1. TEORÍA DEL DÉFICIT DE AUTOCUIDADO DE DOROTHEA, E. OREM (MARRINER, A. 1999)**

La teoría del déficit de autocuidado, permite valorar la importancia de la práctica de actividades que las personas adultas mayores emprenden con arreglo a su situación temporal y por su propia cuenta con el fin de seguir viviendo, mantener la salud, prolongar el desarrollo personal y conservar su bienestar, fundamentándose a través de tres teorías tales como: la teoría de sistemas de enfermeros, la teoría de déficit de autocuidado y la teoría del autocuidado.

Enfatizando la teoría del autocuidado, Dorothea define a esta como una función reguladora del hombre que las personas deben deliberadamente, llevar a cabo para mantener su vida, salud, desarrollo y bienestar, la cual se debe aprender y desarrollar de forma continua, conforme los requisitos reguladores neuroendocrinos de cada persona, niveles de desgaste de energía y factores medioambientales.

## **2. TEORÍA DE MODELO DE LA ADAPTACIÓN DE SOR CALLISTA ROY (MARRINER, A. 1999)**

El nivel de adaptación de la persona es un punto que cambia constantemente, y está compuesto por estímulos focales, contextuales y residuales que representan el estándar de la gama de estímulos con el que la persona puede reaccionar por medio de respuestas normales de adaptación.

El modo de adaptación del autoconcepto de grupo: es uno de los tres modelos de adaptación psicosociales y se centra, en particular, en los aspectos psicológicos y espirituales del sistema humano. La necesidad básica, en la que subyace el modo de adaptación de la autoestima del individuo, se ha identificado como la integridad física y espiritual, o como la necesidad de saber quién es uno mismo para poder existir bajo un sentido de unidad, significado y finalidad en el universo.

El modo de adaptación de la interdependencia: se centra en las relaciones cercanas de las personas ya sea como individuos o como parte de un colectivo y en su finalidad, estructura y desarrollo. Las relaciones dependientes entre si afectan al deseo y a la capacidad de dar a los demás y de recibir de ellos aspectos de todo lo que uno puede ofrecer, como es amor, responsabilidades, bienes materiales, tiempo y talento.

El nivel de adaptación viene determinado por el efecto combinado de los estímulos focales, contextuales y residuales, y se produce adaptación cuando la persona responde a los cambios del entorno de forma positiva. Este tipo de respuesta favorece, a su vez, la integridad de la persona y fomenta la salud. Por el contrario, las respuestas ineficaces a los estímulos conllevan trastornos en la integridad de la persona.

## **3. TEORÍA DE LA FILOSOFÍA Y CIENCIA DEL CUIDADO DE JEAN WATSON (MARRINER, A. 1999)**

Jean Watson, define a la salud como la unidad y la armonía entre la mente, el cuerpo y el alma y está relacionado con el grado de coherencia entre lo que percibe y lo que experimenta uno mismo. Frente a ello

desarrolla premisas básicas que constituyen una reflexión sobre los aspectos interpersonales – espirituales, que representan una integración de sus creencias y valores sobre la vida humana como:

La mente y las emociones de una persona son ventanas hacia el alma. El cuerpo de una persona está encerrado en el tiempo y en el espacio, pero su mente y su alma no están encerradas en el universo físico. La gente se necesita la una a la otra de una manera cuidadora y cariñosa.

Y se debe reconocer la influencia que los entornos internos y externos tienen sobre la salud y la enfermedad de los individuos. Los conceptos relevantes para el entorno interno incluyen el bienestar mental y espiritual, y las creencias socioculturales de un individuo.

**E. TEORÍA DE LA SELECTIVIDAD EMOCIONAL SEGÚN:  
(FLORENCIA, M. 2007)**

Propone que los adultos mayores específicamente en lo relativo a la regulación emocional, utilizan en mayor medida que los jóvenes las estrategias de selección de situaciones. Es decir, regulan sus emociones de manera preventiva, eligiendo cuidadosamente en que actividades y vínculos involucrase para evitar emociones negativas.

## **CAPÍTULO IV**

### **TRAYECTORIA METODOLÓGICA**



## **TRAYECTORIA METODOLÓGICA**

**A. ENFOQUE FENOMENOLÓGICO:** en el ámbito de las ciencias humanas, se entiende por fenomenología, de phainomenon (lo que aparece), el estudio de los fenómenos. La palabra “fenómeno” tiene dos sentidos a causa de la correlación esencial entre el aparecer y lo que aparece. Fenomenología es la ciencia de lo que aparece en cuanto tal, es decir, investigación de esencias. Para Husserl solamente serían fenomenólogos quienes aceptasen como punto de partida las vivencias intencionales de la conciencia y el método de la reducción fenomenológica en sentido estricto. Toda conciencia es conciencia de algo, y a todo noema corresponde una noesis (un acto de conocimiento). Todas las “vivencias” trascendentalmente purificadas son irrealidades, exentas de toda inserción en el mundo real. Estas irrealidades son, justo, lo que estudia la fenomenología, pero no como entidades singulares, sino en su esencia. (Husserl, E. 1995)

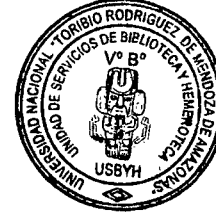
En la investigación “vivencias de los adultos mayores en el Centro del Adulto Mayor de EsSalud. Chachapoyas - 2014” se buscó comprender el significado de los sentimientos que los adultos mayores vivencian al participar de las diversas actividades en el Centro del Adulto Mayor.

## **B. MOMENTOS FENOMENOLÓGICOS**

Según Prado, M; Souza, M; Carraro, T. (2008); la trayectoria fenomenológica consiste en tres momentos:

**B.1. Descripción fenomenológica:** es el primer momento de la trayectoria fenomenológica, propuesto por Merleau-Ponty, constituye el resultado de una relación dialógica que se da en un sujeto con otro a través del discurso de los participantes que representan las percepciones de la persona que definen la vivencia del fenómeno.

**B.2. Reducción fenomenológica:** tiene por objetivo identificar los significados que le permiten comprender lo esencial del fenómeno en estudio a partir de los discursos de los sujetos. Una técnica para la realización de la reducción fenomenológica es la llamada imaginativa, ésta solo se da cuando el investigador se coloca en el lugar del sujeto, consiste en rescatar la esencia de las afirmaciones espontáneas sin cambiar el sentido de lo expresado



referente al fenómeno interrogado para lograr comprenderlo. El investigador procura colocarse en el lugar del sujeto y vivir la experiencia por él vivida, imaginando cada parte como si estuviera presente o ausente de ella. Se hará uso de la técnica de saturación de categorías, que significa que los datos se vuelven repetitivos o redundantes y los nuevos análisis confirman lo que se ha fundamentado.

- B.3 Comprensión fenomenológica:** consiste en interpretar lo expresado en los discursos, es develar los significados psicológicos presentes en las descripciones ingenuas, naturales y espontáneas de los participantes, Se consigue a través del análisis idiográfico. Luego se busca las convergencias; es decir el aspecto común que permanece en todas las descripciones a todos los discursos y las divergencias (aspectos diferentes) e idiosincrasias (individuales); que revelan aspectos estructurales propios; es decir la manera como el sujeto rehace, de forma muy personal la acción de los agentes externos, en este caso hablamos del análisis nomotético; lo que permite al investigador buscar las generalidades del fenómeno.

### **C. PREGUNTA ORIENTADORA**

**¿Qué siente usted participando de las actividades en el Centro del Adulto Mayor?**

Mediante esta pregunta se buscó comprender las vivencias de los adultos mayores al participar de las diversas actividades como: el taichí, la danza, el teatro, manualidades, etc. pues la interrogante ¿Qué siente usted participando de las actividades en el Centro del Adulto Mayor? permitió que el adulto mayor exprese sus vivencias respecto a las diversas actividades que se desarrollan en el Centro del Adulto Mayor.

**¿Qué más?**

Esta pregunta formula la profundidad de la pregunta orientadora y por lo tanto permitió la expresión exployada de las respuestas de los adultos mayores entrevistados, logrando la revelación de sentimientos profundos y detallados.

#### **D. ÉTICA Y RIGOR EN LA INVESTIGACIÓN SEGÚN (Noreña, A; Alcaez, N. 2012)**

En la presente investigación los datos fueron obtenidos y utilizados con la autorización de los adultos mayores sujeto de estudio, así mismo se garantizó el anonimato de las personas entrevistadas, las cuales fueron grabadas, manteniendo la confiabilidad de los mismos, previa firma del consentimiento informado y teniendo en cuenta lo siguiente:

- **Confidencialidad:** los secretos expuestos por los entrevistados en la investigación no serán publicados sin su consentimiento, en caso necesario se realizará previa autorización y con el uso de su seudónimo.
- **Credibilidad:** es un requisito importante debido a que permite evidenciar los fenómenos y las experiencias humanas, tal y como son percibidos por los sujetos. Se refiere a la aproximación que los resultados de una investigación deben tener en relación con el fenómeno observado, así el investigador evita realizar conjeturas a priori sobre la realidad estudiada.
- **Confirmabilidad:** trata de establecer el grado con el que los resultados serán determinados por los informantes y no por los prejuicios del investigador.

**CAPÍTULO V**  
**CONSTITUCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

## **A. CONSTITUCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

La colección de los discursos se hizo mediante la entrevista no estructurada a profundidad, ya que esta es la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas, la cual se llevó a cabo en un lugar adecuado en cuanto a privacidad y comodidad.

Una vez obtenida la pregunta norteadora que orientó los discursos, se solicitó a la asistente social del Centro del Adulto Mayor el padrón nominal, en donde se encontraba registrada la dirección exacta de sus domicilios, lo cual permitió localizar las viviendas de los adultos mayores, con quienes se conversó acerca del motivo de la visita domiciliaria, se les explicó acerca del objetivo de la investigación y se solicitó su colaboración para las entrevistas, considerándose la participación voluntaria, donde con cada uno de ellos se acordó horarios disponibles para realizar la entrevista.

Después de contar con la firma de autorización del consentimiento informado en la que ellos autorizaban el uso de su discurso para el desarrollo del problema de investigación, se llevó a cabo la ejecución de las entrevistas en sus respectivos domicilios y otros en el Centro del Adulto Mayor, sus respuestas fueron grabadas como videos en una cámara, respetando los criterios de ética en la investigación.

Se entrevistó a ocho adultos mayores que participaron de manera voluntaria en la investigación, de los cuales en la quinta entrevista se evidenció datos repetitivos y redundantes por lo que se procedió a culminar con la recolección de información, por haber llegado a nivel de saturación; ya que esta es el punto donde ya no se obtiene nueva información.

## **B. MOMENTOS FENOMENOLÓGICOS**

Una vez obtenido los cinco discursos, con transcripción simultánea se procedieron a analizarlos de la siguiente manera: como primer paso para llegar al análisis, se revisaron los discursos varias veces con la finalidad de comprender las vivencias de los adultos mayores al participar de las diferentes actividades en el Centro del Adulto Mayor de EsSalud, paso imprescindible para continuar con el segundo

momento, en el cual se identificó las unidades de significado, las cuales apuntaron a la interrogante y a través de la reducción fenomenológica se excluyeron todos los datos de poca relevancia para la investigación.

**B.1 Análisis idiográfico:** a fin de llegar a la comprensión de los significados articulados en los discursos, se presentan en primer lugar, las descripciones individuales de las entrevistas, con las unidades de significancia subrayadas e identificadas con un número arábigo.

A continuación en un cuadro de análisis idiográfico se transcribió, en la columna de la izquierda, las unidades de significado subrayadas anteriormente en su lenguaje propio y orden en el que aparecen los discursos, en tanto que en la columna de la derecha, bajo el título de reducción fenomenológica se procedió mediante un proceso de reflexión y variación a transformar las unidades de significado en expresiones propias, pero que intenten ser lo más fieles posibles a las ideas articuladas en los discursos, conservando la numeración de las unidades de significado originales.

Posteriormente en el cuadro de convergencias, mediante un proceso de tematización se agrupa las unidades de significado convergentes dentro del discurso, con el objetivo de articular las realidades múltiples presentes en los discursos en unidades de significado interpretativas. En la columna de la izquierda se presentó las unidades de significado agrupadas de acuerdo a su contenido y en la columna de la derecha las unidades de significado interpretadas.

**B.2 Análisis nomotético:** es la búsqueda de las generalidades del fenómeno interrogado, se determina a través de una tabla de convergencias, no llega a generalizaciones, sino a generalidades.

A través del análisis nomotético se buscó identificar el aspecto general y estructural de los individuos tomados en un texto. Los discursos deben constituirse de las unidades de significado. Las convergencias, divergencias e idiosincrasias indican percepciones individuales resultantes de modos personales de reaccionar mediante agentes externos.

Así en esta trayectoria no tiene la pretensión de generalizar, sino de contar generalidades, ella indica la culminación de una perspectiva del fenómeno en la dirección de su totalidad. En el análisis nomotético se identificó convergencias, divergencias de los discursos logrando obtener cinco categorías de los cuales se llegó a la aproximación del fenómeno y finalizando con el reflexionando.

## DISCURSO N° I

### ¿Qué siente usted participando de las actividades en el Centro del Adulto Mayor?

Bien muy bien uno se va a dejar todos nuestras inquietudes nuestras cosas que tenemos muchas veces que nos aquejan no, pero irnos a tener esa clase de experiencias a uno le trauma ya no quiere irse<sup>(1)</sup> Yo me siento muy bien<sup>(2)</sup> al menos ese tiempo que ha estado la señora u muy bien, muy buena señorita, muy buena señora muy buena asistenta, es que la asistenta también tiene que tener paciencias no cierto ética profesional, si no tiene ética profesional está mal.

### ¿Qué más?

Mmm algunas ciertas decepciones pero mayormente ha sido una experiencia muy bonita<sup>(3)</sup> lo hemos pasado creo yo, bueno a mí me ha gustado, lo único que si como le digo la señorita eso será pues por sus problemas que tiene no sé pero yo lo que sugiero y tambiénle digo aquí usted como encuestadora haga llegar esta inquietud al mismo jefe de prestaciones haciendo ver que cambien que roten al personal, porque así no puede ser paraqué sirve entonces las encuestas sino van a ser nada no sirve para nada.

### ¿Qué más?

Yo como adulto mayor que he sido participante de ahí sí estoy contenta<sup>(4)</sup> pero lo que no me gusta es que alguien te trate mal eso no me gusta<sup>(5)</sup>, tan iguales eran las personas que estaban en el patio como nosotros que estábamos en la sala, cuál era el problema en cualquier invitación primero sirven la sala después sirven el resto, pero sin embargo en nosotros todo fue al contrario, salieron las fuentes todo afuera al patio, yo le dije a la señorita no creas que yo me he callado, hay estas hijas me dijo que hijas le dije, usted se siente madre así le dije, marginando a las personas, la madre es para todos, la madre es para ver a sus hijos no para que lo discrimine, yo le he dicho no creas que yo me he callado así diciendo nunca más me he vuelto a ir.

Así que se van a ir los adultos mayores si no hay amor no hay cariño<sup>(6)</sup> el tiempo que la señora ha sido asistenta social han sido muchos participantes ahora la mayoría no se va tienen diferentes motivos, así pues señorita usted haga llegar esta inquietud, que el jefe deprestaciones debe rotarlos debe haber rotación, porque si una solo persona va a estar cuatro cinco años en un mismo puesto con la misma cantidad de personas se cansará



también pues mmm. Yo he dicho algún día cuando lo cambien a la señora asistenta ahí voy a asistir pero ahora no me voy. Algún día si lo cambian me iré sino me moriré ya pué que pué vamos a ser ya, no es así. Señorita por favor mis inquietudes lo hace llegar a prestaciones hay muchos que están igual que yo.

**¿Qué más?**

El taichí mucho me ha gustado<sup>(7)</sup>, buena persona el de taichí de danzas muy buena persona lamento, lamento mucho la situación que está pasando, nosotros que hemos sido adultos mayores nunca se ha atrevido a ser una broma esa señora, por eso a mí me da pena esa señora, si es una lástima sinceramente esa profesora que nos enseñaba taichí la danza que pena yo me voy a ir a visitarla dejando de todo me da pena, pero ahí debería cambiar de profesor, ahí siempre he participado después porque ellos como son personas viejas así invitan, te enseñan tienen paciencia con los participantes y así pues señorita eso es todo lo que puedo decirle.

**¿Qué más?**

Cuando nos hemos ido a Piura ahí también adentro nos han dejado eso no es así , el adulto mayor necesita algo fácil, algo que lo alegre, de noche en tinieblas con poca luz, todo una tristeza estábamos ahí<sup>(8)</sup>, por eso y seguimos aportando, ojala pues que con estas encuestas que está haciendo usted y que haiga rotaciones entre las asistentas sociales de repente la señora ya estará hartada ya de atender tantos años que está ya, así pues señorita eso es todo lo que tengo que decirle haga llegar nuestras inquietudes a prestaciones.

## CUADRO DE REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA

### DISCURSO N° I

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
1. Pero irnos a tener esa clase de experiencia a uno le trauma, ya no quiere irse.	1. Cuando tiene una mala experiencia se trauma y ya no quiere ir.
2. Yo me siento muy bien.	2. Se siente muy bien.
3. Mayormente ha sido una experiencia muy bonita.	3. Ha tenido una experiencia muy bonita.
4. Estoy contenta.	4. Está contenta.
5. Lo que no me gusta es que alguien te trate mal eso no me gusta.	5. No le gusta que le traten mal.
6. Así que se van a ir los adultos mayores si no hay amor, no hay cariño.	6. Siente que no hay amor ni cariño.
7. El taichí mucho me ha gustado.	7. Le ha gustado mucho el taichí.
8. De noche en tinieblas con poca luz, toda una tristeza estábamos ahí.	8. De noche en tinieblas con poca luz, estaban toda una tristeza.

## CUADRO DE CONVERGENCIAS

### DISCURSO N° I

CONVERGENCIAS EN EL DISCURSO	UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS
Cuando tiene una mala experiencia se trauma y ya no quiere ir <sup>(1)</sup>	Cuando tiene una mala experiencia se trauma y ya no quiere ir.
Se siente muy bien <sup>(2)</sup> Está contenta <sup>(4)</sup>	Se siente muy bien y contenta.
Ha tenido una experiencia muy bonita <sup>(3)</sup>	Ha tenido una experiencia muy bonita.
No le gusta que le traten mal <sup>(5)</sup>	No le gusta que le traten mal.
Le ha gustado mucho el taichí <sup>(7)</sup>	Le gusta mucho el taichí.
Siente que no hay amor ni cariño <sup>(6)</sup>	Siente que no hay amor ni cariño.
De noche en tinieblas con poca luz, estaban toda una tristeza <sup>(8)</sup>	De noche en tinieblas con poca luz, estaban toda una tristeza.

### ANÁLISIS IDIOGRÁFICO I

Este discurso devela que; la adulta mayor participando de las actividades en el Centro del Adulto Mayor, se siente bien y contenta, sobre todo con el taichí, pues le gusta mucho y ha tenido una experiencia muy bonita, pero no le gusta que le traten mal, ya que en una oportunidad viajaron a Piura y pasaron una noche en tinieblas con poca luz, estaban toda una tristeza, y cuando tiene una mala experiencia se trauma ya no quiere ir, pues siente que no hay amor ni cariño.

## DISCURSO N° II

**¿Qué siente usted participando de las actividades en el Centro del Adulto Mayor?**

Participar ahí es compartir con todos pué<sup>(1)</sup>, compartir<sup>(2)</sup>, relajarse<sup>(3)</sup> más porque uno trabajó ya dejó de trabajar ya entonces uno se va a relajarse<sup>(4)</sup> porque para irse aurita por ejemplo exigen labores y el que quiere hace el que no, porque a muchos ya no les ayuda la vista, otros ya están cansados de lo que hacen, yo por ejemplo me voy más a educación física y taichí y bailes porque después hay labores pero a veces no se puede ir y no se puede asistir todo el día pué, porque uno viaja está ocupado ajaaa. Después mayormente es todo el día relajante<sup>(5)</sup> muy importante y debe haber más centros acá hay uno solo que es del seguro.

**¿Qué más?**

Uno se va a relajarse pues<sup>(6)</sup> ahí se nos ríe, distrae pues justamente por eso asisto yo<sup>(7)</sup>, asisto dos veces a la semana, pero ahora no sé cuál será la razón de ese profesor, ahora no he asistido esta semana porque todavía no empiezan las clases, pero vamos a empezar a ir porque si no estamos inestables, pero bueno yo estoy libre desde la mañana pero en la tarde es más tranquilo<sup>(8)</sup> ya mis hijos están concluidos ya, porque a veces en la casa no hay quien nos apoye, yo misma ya pues me relajo yéndome a todos los sitios<sup>(9)</sup> y si pues tengo bastantes plantas para cultivar ve, aja, eso es todo lo que siento si si.

## CUADRO DE REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA

### DISCURSO N° II

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
1. Participar ahí es compartir con todos pue.	1. Comparte con todos.
2. Compartir.	2. Comparte.
3. Relajarse.	3. Se relaja.
4. Uno se va a relajarse.	4. Se relaja.
5. Después mayormente es todo el día relajante.	5. Se relaja todo el día.
6. Uno se va a relajarse.	6. Asiste porque se relaja.
7. Pues ahí se nos ríe distrae pué, justamente por eso asisto yo.	7. Se ríe, se distrae.
8. En la tarde es más tranquilo.	8. En la tarde es más tranquilo.
9. En la casa no hay quien nos apoye, yo misma ya pues me relajo yéndome a todos los sitios.	9. Se relaja saliendo a todos los lugares.

## CUADRO DE CONVERGENCIAS

### DISCURSO N° II

CONVERGENCIAS EN EL DISCURSO	UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS
Comparte con todos <sup>(1)</sup> Comparte <sup>(2)</sup>	Comparte con todos.
Se relaja <sup>(3)</sup> Se relaja <sup>(4)</sup> Se relaja todo el día <sup>(5)</sup> Asiste porque se relaja <sup>(6)</sup> Se relaja saliendo a todos los lugares <sup>(9)</sup>	Asiste porque se relaja todo el día y sale a todos los lugares.
Se ríe, se distrae <sup>(7)</sup>	Se ríe, se distrae.
En la tarde es más tranquilo <sup>(8)</sup>	En la tarde es más tranquilo

### ANÁLISIS IDIOGRÁFICO II

Este discurso devela que; la adulta mayor asiste al Centro del Adulto Mayor porque comparte con todos, se ríe, se distrae, sale a todos los lugares y se relaja todo el día, pero sobre todo en la tarde que es más tranquilo.

## DISCURSO N° III

### **¿Qué siente usted participando de las actividades en el Centro del Adulto Mayor?**

En las actividades di, después como digo no iba pero si me iba antes pues di pero actualmente poco incluso iban de paseos nosotros queríamos ir también pero muchas de las veces no por el tiempo, nos íbamos a Rodríguez de Mendoza, también teníamos una sesión allí con ellos, íbamos a distraerse no. La verdad que uno yendo ahí pues se siente más digamos tiene un momento de reflexión<sup>(1)</sup> te sientes con un ánimo más liberal<sup>(2)</sup> y paraqué recrea bastante<sup>(3)</sup> anímicamente uno se siente mejor<sup>(4)</sup> más cuando uno se encuentra con gente de tu edad y puede compartir y dialogar<sup>(5)</sup> y de paso ya te recreas unos momentos<sup>(6)</sup> pues y es lo único y participar también en las actividades es bonito<sup>(7)</sup> pero a veces viendo nuestra realidad a veces no se puede como se quisiera no es así señorita.

### **¿Qué más?**

Después agradecer no a los organizadores ósea a los dirigentes de los adultos mayores porque no solamente nosotros no participan otros y hay gente que lo veo que todos a veces estamos estresados ahí se nos desestresa pues y desestresarse es parte de la salud pues<sup>(8)</sup> más bien cualquier momento esperamos ya acudir con más frecuencia pues no, cuando uno está con más edad hay que estar frecuentando ahí y estar más unidos pues así es señorita y como repito espero frecuentar, ir de repente se presentara algún cambio porque últimamente la verdad no se ha asistido pues y eso sería todo pué.

### **¿Qué más?**

Uno vive<sup>(9)</sup> comparte con los demás<sup>(10)</sup> se desahoga digamos unos cuantos problemitas que uno tiene<sup>(11)</sup> sin comentarios adversos no, ji jiji todo es sano saludable no en bien de uno y también de los demás<sup>(12)</sup> y que haiga pues entretenimiento buscando la felicidad de todos pues y como repito debe haber algunos cambios y tener la oportunidad de salir con ellos pué como turistas no porque eso siempre hace poco creo que ha salido a diferentes sitios ahh y creo que aparte de los pasajes solventa EsSalud no y ojala pué que dentro de poco podríamos irnos nosotros también, porque al otro local siempre asistíamos a ceremonias, actualmente no se puede porque siempre estamos hiendo a Lima a Mendoza, otros departamentos y de esa parte nos distraemos pué y como repito tenemos una sesión y

aportamos, somos como dieciséis, dieciocho y nos vamos así en grupo, pero fuera ahh no por parte del EsSalud y eso sería todo señorita.



## CUADRO DE REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA

### DISCURSO N° III

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
1. La verdad que uno yendo ahí pues se siente más digamos tiene un momento de reflexión.	1. En el Centro del Adulto Mayor siente que tiene un momento de reflexión.
2. Te sientes con un ánimo más liberal.	2. Se siente con un ánimo más liberal.
3. Recrea bastante.	3. Se recrea bastante.
4. Anímicamente uno se siente mejor.	4. Se siente mejor anímicamente.
5. Uno se encuentra con gente de tu edad y puedes compartir y dialogar.	5. Se encuentra con gente de su edad con quienes comparte y dialoga.
6. Te recreas unos momentos.	6. Se recrea unos momentos.
7. Participar también en las actividades es bonito.	7. Siente que es bonito participar de las actividades.
8. Ahí se nos desestresa pues y desestresarse es parte de la salud pues.	8. Se desestresa y siente que es saludable.
9. Uno vive.	9. Siente que vive.
10. Comparte con los demás.	10. Comparte con los demás.
11. Se desahoga digamos unos cuantos problemitas que uno tiene.	11. Desahoga sus problemas.
12. Todo es sano saludable no, en bien de uno y también de los demás.	12. Siente que todo es sano, saludable para él y para los demás.

## CUADRO DE CONVERGENCIAS

### DISCURSO N° III

CONVERGENCIAS EN EL DISCURSO	UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS
Yendo al Centro del Adulto Mayor tiene un momento de reflexión <sup>(1)</sup>	En el Centro del Adulto Mayor tiene un momento de reflexión.
Se siente con un ánimo más liberal <sup>(2)</sup> Se siente mejor anímicamente <sup>(4)</sup>	Se siente con un ánimo más liberal y mejor anímicamente.
Se recrea bastante <sup>(3)</sup> Se recrea unos momentos <sup>(6)</sup>	Se recrea bastante por unos momentos.
Siente que es bonito participar de las actividades <sup>(7)</sup>	Siente que es bonito participar de las actividades.
Se encuentra con gente de su edad con quienes comparte y dialoga <sup>(5)</sup>	Se encuentra con gente de su edad con quienes comparte y dialoga.
Se desestresa y siente que es saludable <sup>(8)</sup> Siente que todo es sano, saludable para él y para los demás <sup>(12)</sup>	Se desestresa y siente que todo es saludable para él y para los demás.
Siente que vive <sup>(9)</sup>	Siente que vive.
Comparte con los demás <sup>(10)</sup>	Comparte con los demás.
Desahoga sus problemas <sup>(11)</sup>	Desahoga sus problemas.

### ANÁLISIS IDIOGRÁFICO III

Este discurso devela que; el adulto mayor siente que es bonito participar de las actividades, porque tiene momentos de reflexión, se siente con un ánimo más liberal y mejor anímicamente, se recrea bastante, pues vive, comparte con los demás, desahoga sus problemas, se encuentra con gente de su edad con quienes comparte y dialoga, se desestresa y siente que es saludable para él y para los demás.

## DISCURSO N° IV

### ¿Qué siente usted participando de las actividades en el Centro del Adulto Mayor?

Bueno yo cuando asisto al centro del adulto mayor me siento más tranquila<sup>(1)</sup> animada<sup>(2)</sup> vengo a la casa más tranquila<sup>(3)</sup> más contenta<sup>(4)</sup> porque ahí a veces se aprende cosas buenas, se conoce amigas se tiene contacto con toda clase de gente no y eso es todo nomas que le puedo decir ji ji.

### ¿Qué más?

Haya en los viajes por ejemplo se conoce diferentes sitios a veces que no hemos podido viajar en nuestra juventud no esto a veces se queda truncado nuestras aspiraciones pero ya en esta edad ya uno te vas con las amigas te relajas<sup>(5)</sup> a veces hay este fiestas compartimos nos reímos, bailamos, cantamos en el viaje, en el carro y así cosas y así conocemos muchas cosas y mucha gente.

### ¿Qué más?

En el taller de autoestima la psicóloga es muy buena nos enseña con cariño<sup>(6)</sup> ahí aprendemos esto a recordar lo que antes hemos hecho, esto rompecabezas a veces pintamos así hablamos nuestras experiencias de cada una este ellos nos dan charlas de cómo debemos comportarnos en el hogar con nuestros hijos y con nuestro nietos hay un doctor también que nos da charlas de nutrición de psicología propiamente dicha y también lo pasamos bien, paraqué no me voy a quejar<sup>(7)</sup> todos los profesores que conocemos son muy buenos, nos tratan bien nadie nos margina<sup>(8)</sup> todos compartimos, si hay cumpleaños celebramos cumpleaños, si hay oración para niños rezamos, cantamos y todo se pasa bonito en el Centro del Adulto Mayor<sup>(9)</sup>

### ¿Qué más?

Yo en el taller de autoestima me siento bien<sup>(10)</sup> últimamente no asistía por problemas que he tenido con una nietita, pero ahora a partir de este año voy a asistir todas las tardes porque todo lo que se aprende ahí nos sirve nos sentimos bien<sup>(11)</sup> salimos bien relajadas<sup>(12)</sup> porque a veces nos hacen evaluaciones de cómo es nuestro comportamiento en la casa y como un examen no, nos toman una prueba y también nos dan charlas y para sentirnos mejor no con todas las personas de nuestro entorno.

### **¿Qué más?**

También he estado en el taller de deporte de vóley pero como no tenemos la cancha como digo apropiada esto no ha habido el profesor tampoco se quitaba ya no hemos asistido allí también esto demasiado lejos es la cancha y no es apropiada para los adultos nos podemos caer nos podemos hacer algo contra nuestra salud se va eso.

### **¿Qué más?**

Yo en el centro del adulto mayor me siento bien tranquila<sup>(13)</sup> he salgo muy bien llego a la casa tranquila no tengo ningún problemas salgo bien de salud digamos, también moralmente y espiritualmente<sup>(14)</sup> que más ehhh al centro del adulto esto como ya estoy asistiendo por espacio de ocho años eh puedo decir que nos sentimos alegres<sup>(15)</sup> ahí no con las personas nos reímos, cantamos, nos abrazamos, he todos compartimos<sup>(16)</sup> nos enseñamos cualquier cosita a veces aprendemos de ellas algunas cosas igual nosotros también se les enseña así y eso nomas.

## CUADRO DE REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA

### DISCURSO N° IV

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
1. Me siento más tranquila.	1. Se siente tranquila.
2. Animada.	2. Se siente animada.
3. Vengo a la casa más tranquila.	3. Regresa a su casa más tranquila.
4. Contenta.	4. Se Siente contenta.
5. Te relajas.	5. Se relaja.
6. La psicóloga es muy buena nos enseña con cariño.	6. La psicóloga es buena y les enseña con cariño.
7. Lo pasamos bien paraqué no me voy a quejar.	7. Lo pasa bien.
8. Todos los profesores que conocemos son muy buenos, nos tratan bien, nadie nos margina.	8. Todos los profesores son muy buenos, le tratan bien y no le marginan.
9. Todo se pasa bonito en el Centro del Adulto Mayor.	9. Todo lo pasa bonito en el Centro del Adulto Mayor.
10. Yo en el taller de autoestima me siento bien.	10. Se siente bien en el taller de autoestima.
11. Nos sentimos bien.	11. Se siente bien.
12. Salimos bien relajas.	12. Sale bien relajada.
13. Me siento bien tranquila.	13. Se siente bien tranquila.
14. Salgo bien de salud digamos, también moralmente y espiritualmente	14. Sale bien de salud, tanto moral como espiritualmente.
15. Nos sentimos alegres.	15. Se siente alegre.
16. He todos compartimos.	16. Todos comparten.

## CUADRO DE CONVERGENCIAS

### DISCURSO N° IV

CONVERGENCIAS EN EL DISCURSO	UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS
Se siente tranquila <sup>(1)</sup> Regresa a su casa más tranquila <sup>(3)</sup> Se siente bien tranquila <sup>(13)</sup>	Se siente tranquila.
Se siente animada <sup>(2)</sup>	Se siente animada.
Se siente contenta <sup>(4)</sup>	Se siente contenta.
Se relaja <sup>(5)</sup> Sale bien relajada <sup>(12)</sup>	Siente que se relaja.
La psicóloga es buena y les enseña con cariño <sup>(6)</sup> Todos los profesores son muy buenos, le tratan bien y no le marginan <sup>(8)</sup>	La psicóloga y todos los profesores son muy buenos, le tratan bien, les enseñan con cariño y no le marginan.
Todo lo pasa bonito en el Centro del Adulto Mayor <sup>(9)</sup>	Todo lo pasa bonito en el Centro del Adulto Mayor.
Lo pasa bien <sup>(7)</sup> Se siente bien en el taller de autoestima <sup>(10)</sup> Se siente bien <sup>(11)</sup> Sale bien de salud, tanto moral como espiritualmente <sup>(14)</sup>	Se siente bien en el taller de autoestima y sale bien de salud, tanto moral como espiritualmente.
Nos sentimos alegres <sup>(15)</sup>	Se siente alegre.
Todos comparten <sup>(16)</sup>	Comparte con todos.

### ANÁLISIS IDIOGRÁFICO IV

Este discurso devela que; la adulta mayor lo pasa bonito en el Centro del Adulto Mayor, porque se siente tranquila, alegre, animada, contenta, se relaja, comparte con todos, y sale bien de salud tanto moral como espiritualmente, sobre todo al participar del taller de autoestima y por otro lado la psicóloga y todos los profesores, le tratan bien, le enseña con cariño y no le marginan.

## DISCURSO N° V

### **¿Qué siente usted participando de las actividades en el Centro del Adulto Mayor?**

Bueno yo me siento bastante tranquila<sup>(1)</sup> cuando participo en las diferentes actividades que existe en el Centro del Adulto Mayor como son manualidades participo en taichí en danza en música también en cocina en cultura física memoria y taller de autoestima en todas esas actividades me siento bastante relajada<sup>(2)</sup> porque uno viene al Centro del Adulto Mayor prácticamente a relajarnos no.

Ya que en la casa estando, las múltiples cosas que hacemos en el hogar a veces nos estresa y entonces uno viniendo acá ya uno se siente de diferente manera no especialmente porque me gusta no, me gusta participar yo desde niña he participado mucho en el colegio en mi pueblo y en donde me he encontrado siempre me ha gustado participar, también me gusta participar mucho en el deporte, juego básquet, juego fustal, juego vóley y entonces pue es un relajo tremendo para mí<sup>(3)</sup> personalmente no, así es señorita.

### **¿Qué más?**

Bueno a veces también no todo es color de rosa no, a veces me siento se puede decir cómo, se podría decir un poco melancólica un poco impaciente<sup>(4)</sup> muchas veces porque veo pues que acá en el Centro del Adulto Mayor no hay tanto ese carisma que deben tener de parte de los superiores, de parte de la trabajadora social pues no, y a veces siento me siento un poquito incomoda porque hay mucha decepción de las socias<sup>(5)</sup> y siempre hay que decir no de que ellas se sienten como nuestras prácticamente ya nuestra persona está en avanzada edad ya no se puede decir no y sientes como flexible no<sup>(6)</sup>.

No es como el niño que se le va a engañar con un caramelo bueno en fin no, nosotros ya somos ya gente adulta y también sentimos un poquito cuando no hay ese cariño esa comprensión esa solidaridad no<sup>(7)</sup> entonces este mm en parte yo , yo a veces me pierdo así un mes un mes y miedo, dos y ya no vengo casi aquí porque me siento un poco incomoda<sup>(8)</sup> no, y ahora más que nada porque de parte del seguro social porque ahí pertenecemos nosotros a prestaciones sociales.

Mucho demoran en dar a los profesores el contrato a los diferentes profesores entonces eso ya es peor todavía las socias ya nos alejamos, se alejan más y más no entonces este entonces yo vengo de vez en cuando doy vueltas acá en el centro ahora por ejemplo he

venido porque hay una hermana religiosa que siempre todos los jueves da sus charlas he de religión no, como soy católica me gusta también participar en la religión me gusta leer la biblia<sup>(9)</sup> me gusta que nos hagan entender en cosas que a veces no entendemos, como hoy día.

Bastante centrada como religiosa entonces me gusta también asistir a las clases que ella da<sup>(10)</sup> no, y por eso me he venido hoy día también después de más de un mes me he venido, entonces yo también lo que siento es que no se encuentra eso de que antes venían muchas socias, venían cuarenta cincuenta socias pero de ahí se van alejando no sé cuál será el motivo no que ellas ya pierden ese entusiasmo de venir a este centro y eso a mí prácticamente me duele no<sup>(11)</sup> porque yo soy de acá de esta tierra y yo quisiera que todo especialmente los de mi edad vengamos acá a relajarnos hay muchos profesores cesantes que también deben tomar conciencia de que no solamente es estar en la casa a veces uno sentado mirando sus novelas, lo que nos haría bien a nuestra edad es eee estar haciendo caminando estar haciendo ejercicios bueno no tan fuertes no de acuerdo a nuestra edad.

También por ejemplo acá tenemos el taichí no, la educación física entonces yo le pediría a los colegas no, vendrían acá se relajarían, en esos viajes de turismo que tenemos también, dos tres viajes al año se dan, viajes de turismo paraqué haya más compañerismo, mas este diálogo entre nosotros no porque acá hay bastante profesores inscritos pero muy pocos son los que asisten mmm y pero yo digo no sé de qué dependerá, para mí debe haber algún, algo algún incentivo no sé, y algo que atraiga a los adultos mayores para venir acá a relajarse a conversar a hacer una cosa otra cosa.

No solamente cuando hay profesores pues acá podemos dialogar un grupo no pero no pasa eso, después yo prácticamente que cuando así existen diferencias ya, diferentes profesores ya en todas las actividades yo estoy en todas a mí me gusta participar<sup>(12)</sup> yo estoy en taichí, estoy en vóley, estoy en manualidades, estoy en música, estoy en el biohuerto en todo en todo estoy y prácticamente que me siento, me siento bastante esto bueno mi edad será por los años que dice no pero mi estado físico y mental está perfectamente ahh yo me siento como si fuera una señorita de unos veinticinco años<sup>(13)</sup> yo me siento así porque me gusta me gusta la actividad y cuando estoy en mi casa no estoy quieta me voy a mi huerta estoy barriendo trapeando, estoy cortando los arboles desyerbando, estoy todo haciendo y nunca me canso estoy caminando eso nos reconforta no, y en la noche también uno se siente ya y es un sueño feliz y eso es señorita lo que le puedo decir.



## CUADRO DE REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA

### DISCURSO N° V

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
1. Yo me siento bastante tranquila	1. Se siente bastante tranquila.
2. Participo en taichí en danza en música también en cocina en cultura física memoria taller de autoestima en todas esas actividades me siento bastante relajada.	2. Se siente bastante relajada, con el taichí, la danza, la música, en cocina, cultura física, memoria y taller de autoestima.
3. Es un relajo tremendo para mí.	3. Se relaja tremendamente.
4. A veces me siento se puede decir cómo, se podría decir un poco melancólica un poco impaciente.	4. A veces se siente un poco melancólica e impaciente.
5. Siento, me siento un poquito incomoda porque hay mucha decepción de las socias.	5. Se siente un poco incómoda porque hay mucha decepción por parte de las socias.
6. Me siento como flexible no.	6. Se siente flexible.
7. Sentimos un poquito cuando no hay ese cariño, esa comprensión esa solidaridad no.	7. Siente cuando no hay cariño, comprensión, solidaridad.
8. Me siento un poco incomoda.	8. Se siente incómoda.
9. Me gusta también participar en la religión me gusta leer la biblia.	9. Le gusta participar en la religión y leer la biblia.
10. Me gusta también asistir a las clases que ella da.	10. Le gusta asistir a las clases.
11. No sé cuál será el motivo no que ellas ya pierden ese entusiasmo de venir a este centro y eso a mí prácticamente me duele no.	11. Le duele que los adultos mayores pierdan el entusiasmo de asistir al Centro del Adulto Mayor.
12. A mí me gusta participar.	12. Le gusta participar.
13. Yo me siento como si fuera una	13. Se siente como una señorita de

<p>señorita de unos veinticinco años yo me siento así porque me gusta me gusta la actividad.</p>	<p>veinticinco años, porque le gusta la actividad.</p>
--	--

## CUADRO DE CONVERGENCIAS

### DISCURSO N° V

<b>CONVERGENCIAS EN EL DISCURSO</b>	<b>UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS</b>
Se siente bastante tranquila <sup>(1)</sup>	Se siente bastante tranquila.
Se siente bastante relajada, con el taichí, la danza, la música, en cocina, cultura física, memoria y taller de autoestima <sup>(2)</sup> Se relaja tremendamente <sup>(3)</sup> Le gusta asistir a las clases <sup>(10)</sup>	Siente que se relaja bastante con el taichí, la danza, la música, en cocina, cultura física, memoria y taller de autoestima, por eso le gusta asistir a las clases.
A veces se siente un poco melancólica e impaciente <sup>(4)</sup>	Se siente un poco melancólica e impaciente.
Se siente un poco incómoda porque hay mucha decepción por parte de las socias <sup>(5)</sup> Se siente incómoda <sup>(8)</sup>	Se siente incómoda, porque hay mucha decepción por parte de las socias.
Se siente flexible <sup>(6)</sup>	Se siente flexible.
Siente cuando no hay cariño, comprensión, solidaridad <sup>(7)</sup>	Siente cuando no hay cariño, comprensión, solidaridad
Le gusta participar en la religión y leer la biblia <sup>(9)</sup> Le gusta participar <sup>(11)</sup>	Le gusta participar en la religión y leer la biblia.
Le duele que los adultos mayores pierdan el entusiasmo de asistir al Centro del Adulto Mayor <sup>(10)</sup>	Le duele que los adultos mayores pierdan el entusiasmo de asistir al Centro del Adulto Mayor.
Se siente como una señorita de veinticinco años <sup>(12)</sup>	Se siente como una señorita de veinticinco años.

## **ANÁLISIS IDIOGRÁFICO V**

Este discurso devela que; la adulta mayor se siente bastante tranquila y como una señorita de veinticinco años, por eso le gusta ir a clases, porque se relaja bastante con el taichí, la danza, la música, en cocina, cultura física, memoria y taller de autoestima, también le gusta participar en la religión y leer la biblia, pero a veces se siente un poco melancólica, impaciente, incómoda, flexible, porque siente que no hay cariño, comprensión, solidaridad por parte del personal que labora en el Centro del Adulto Mayor y le duele mucho que los adultos mayores pierdan el entusiasmo de asistir al Centro del Adulto Mayor.

## B.2 ANÁLISIS NOMOTÉTICO

DISCURSOS	CONVERGENCIAS
<p style="text-align: center;"><b>DISCURSO I</b></p> <p>Este discurso devela que; la adulta mayor participando de las actividades en el Centro del Adulto Mayor, se siente bien y contenta, sobre todo con el taichí, pues le gusta mucho y ha tenido una experiencia muy bonita, pero no le gusta que le traten mal, ya que en una oportunidad viajaron a Piura y pasaron una noche en tinieblas con poca luz, estaban toda una tristeza, y cuando tiene una mala experiencia se trauma ya no quiere ir, pues siente que no hay amor ni cariño.</p> <p style="text-align: center;"><b>DISCURSO II</b></p> <p>Este discurso devela que; la adulta mayor asiste al Centro del Adulto Mayor porque comparte con todos, se ríe, se distrae, sale a todos los lugares y se relaja todo el día, pero sobre todo en la tarde que es más tranquilo.</p> <p style="text-align: center;"><b>DISCURSO III</b></p> <p>Este discurso devela que; el adulto mayor siente que es bonito participar de las actividades, porque tiene momentos de reflexión, se siente con un ánimo más liberal y mejor anímicamente, se recrea bastante, pues vive, comparte con los demás, desahoga sus problemas, se</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>EXPERIENCIA BONITA</u></b></p> <p><b>DISCURSO I:</b> este discurso devela que; la adulta mayor participando de las actividades en el Centro del Adulto Mayor, se siente bien y contenta, sobre todo con el taichí, pues le gusta mucho y <b>ha tenido una experiencia muy bonita</b>, pero no le gusta que le traten mal, ya que en una oportunidad viajaron a Piura y pasaron una noche en tinieblas con poca luz, estaban toda una tristeza, y cuando tiene una mala experiencia se trauma ya no quiere ir, pues siente que no hay amor ni cariño.</p> <p><b>DISCURSO III:</b> este discurso devela que; el adulto mayor <b>siente que es bonito participar de las actividades</b>, porque tiene momentos de reflexión, se siente con un ánimo más liberal y mejor anímicamente, se recrea bastante, pues vive, comparte con los demás, desahoga sus problemas, se encuentra con gente de su edad con quienes comparte y dialoga, se desestresa y siente que todo es saludable para él y para los demás.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>SE SIENTE BIEN MORAL Y ESPIRITUALMENTE</u></b></p> <p><b>DISCURSO IV:</b> este discurso devela que; la</p>

encuentra con gente de su edad con quienes comparte y dialoga, se desestresa y siente que todo es saludable para él y para los demás.

#### **DISCURSO IV**

Este discurso devela que; la adulta mayor lo pasa bonito en el Centro del Adulto Mayor, porque se siente tranquila, alegre, animada, contenta, se relaja, comparte con todos, y sale bien de salud tanto moral como espiritualmente sobre todo al participar del taller de autoestima y por otro lado la psicóloga y todos los profesores, le tratan bien, le enseña con cariño, no le marginan.

#### **DISCURSO V**

Este discurso devela que; la adulta mayor se siente bastante tranquila y como una señorita de veinticinco años, por eso le gusta ir a clases, porque se relaja bastante con el taichí, la danza, la música, en cocina, cultura física, memoria y taller de autoestima, también le gusta participar en la religión y leer la biblia, Pero a veces se siente un poco melancólica, impaciente, incómoda, flexible, porque siente que no hay cariño, comprensión, solidaridad por parte del personal que labora en el Centro del Adulto Mayor y le duele mucho que los adultos mayores pierdan el entusiasmo de asistir al Centro del Adulto Mayor.

adulta mayor lo pasa bonito en el Centro del Adulto Mayor, porque **se siente tranquila, alegre, animada, contenta, se relaja, comparte con todos, y sale bien de salud tanto moral como espiritualmente sobre todo al participar del taller de autoestima** y por otro lado la psicóloga y todos los profesores, le tratan bien, le enseña con cariño, no le marginan.

#### **RELAJAMIENTO**

**DISCURSO II:** este discurso devela que; la adulta mayor asiste al Centro del Adulto Mayor porque comparte con todos, **se ríe, se distrae, sale a todos los lugares y se relaja todo el día, pero sobre todo en la tarde que es más tranquilo.**

**DISCURSO III:** este discurso devela que; el adulto mayor siente que es bonito participar de las actividades, porque tiene momentos de reflexión, **se siente con un ánimo más liberal y mejor anímicamente, se recrea bastante,** pues vive, comparte con los demás, desahoga sus problemas, se encuentra con gente de su edad con quienes comparte y dialoga, **se desestresa** y siente que todo es saludable para él y para los demás.

**DISCURSO IV:** este discurso devela que; la adulta mayor lo pasa bonito en el Centro del Adulto Mayor, porque **se siente tranquila,**

**alegre, animada, contenta, se relaja,** comparte con todos, y sale bien de salud tanto moral como espiritualmente sobre todo al participar del taller de autoestima y por otro lado la psicóloga y todos los profesores, le tratan bien, le enseña con cariño, no le marginan.

**DISCURSO V:** este discurso devela que; la adulta mayor se siente bastante tranquila y como una señorita de veinticinco años, por eso le gusta ir a clases, porque se relaja bastante con el taichí, la danza, la música, en cocina, cultura física, memoria y taller de autoestima, también le gusta participar en la religión y leer la biblia, Pero a veces se siente un poco melancólica, impaciente, incómoda, flexible, porque siente que no hay cariño, comprensión, solidaridad por parte del personal que labora en el Centro del Adulto Mayor y le duele mucho que los adultos mayores pierdan el entusiasmo de asistir al Centro del Adulto Mayor.

#### **SIENTE QUE NO HAY CARIÑO**

**DISCURSO I:** este discurso devela que; la adulta mayor participando de las actividades en el Centro del Adulto Mayor, se siente bien y contenta, sobre todo con el taichí, pues le gusta mucho y ha tenido una experiencia muy bonita, pero no le gusta que le traten mal, ya que en una oportunidad viajaron a Piura y pasaron una noche en

	<p>tinieblas con poca luz, <b>estaban toda una tristeza</b>, y cuando tiene una mala experiencia se trauma ya no quiere ir, pues <b>siente que no hay amor ni cariño.</b></p> <p><b>DISCURSO V:</b> este discurso devela que; la adulta mayor se siente bastante tranquila y como una señorita de veinticinco años, por eso le gusta ir a clases, porque se relaja bastante con el taichí, la danza, la música, en cocina, cultura física, memoria y taller de autoestima, también le gusta participar en la religión y leer la biblia, Pero a veces se <b>siente un poco melancólica, impaciente, incómoda, flexible, porque siente que no hay cariño, comprensión, solidaridad por parte del personal que labora en el Centro del Adulto Mayor</b> y le duele mucho que los adultos mayores pierdan el entusiasmo de asistir al Centro del Adulto Mayor.</p>
<b>DISCURSOS</b>	<b>DIVERGENCIAS</b>
<p style="text-align: center;"><b>DISCURSO V</b></p> <p>Este discurso devela que; la adulta mayor se siente bastante tranquila y como una señorita de veinticinco años, por eso le gusta ir a clases, porque se relaja bastante con el taichí, la danza, la música, en cocina, cultura física, memoria y taller de autoestima, también le gusta participar en la religión y leer la biblia, Pero a veces se siente un poco melancólica, impaciente,</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>TRANQUILIDAD VS INCOMODIDAD</u></b></p> <p><b>DISCURSO V:</b> este discurso devela que; la adulta mayor se <b>siente bastante tranquila</b> y como una señorita de veinticinco años, por eso le gusta ir a clases, porque se relaja bastante con el taichí, la danza, la música, en cocina, cultura física, memoria y taller de autoestima, también le gusta participar en la religión y leer la biblia, <b>Pero a veces se siente un poco melancólica, impaciente,</b></p>



<p>incómoda, flexible, porque siente que no hay cariño, comprensión, solidaridad por parte del personal que labora en el Centro del Adulto Mayor y le duele mucho que los adultos mayores pierdan el entusiasmo de asistir al Centro del Adulto Mayor.</p>	<p><b>incómoda, flexible, porque siente que no hay cariño, comprensión, solidaridad por parte del personal que labora en el Centro del Adulto Mayor y le duele mucho que los adultos mayores pierdan el entusiasmo de asistir al Centro del Adulto Mayor.</b></p>
--	---

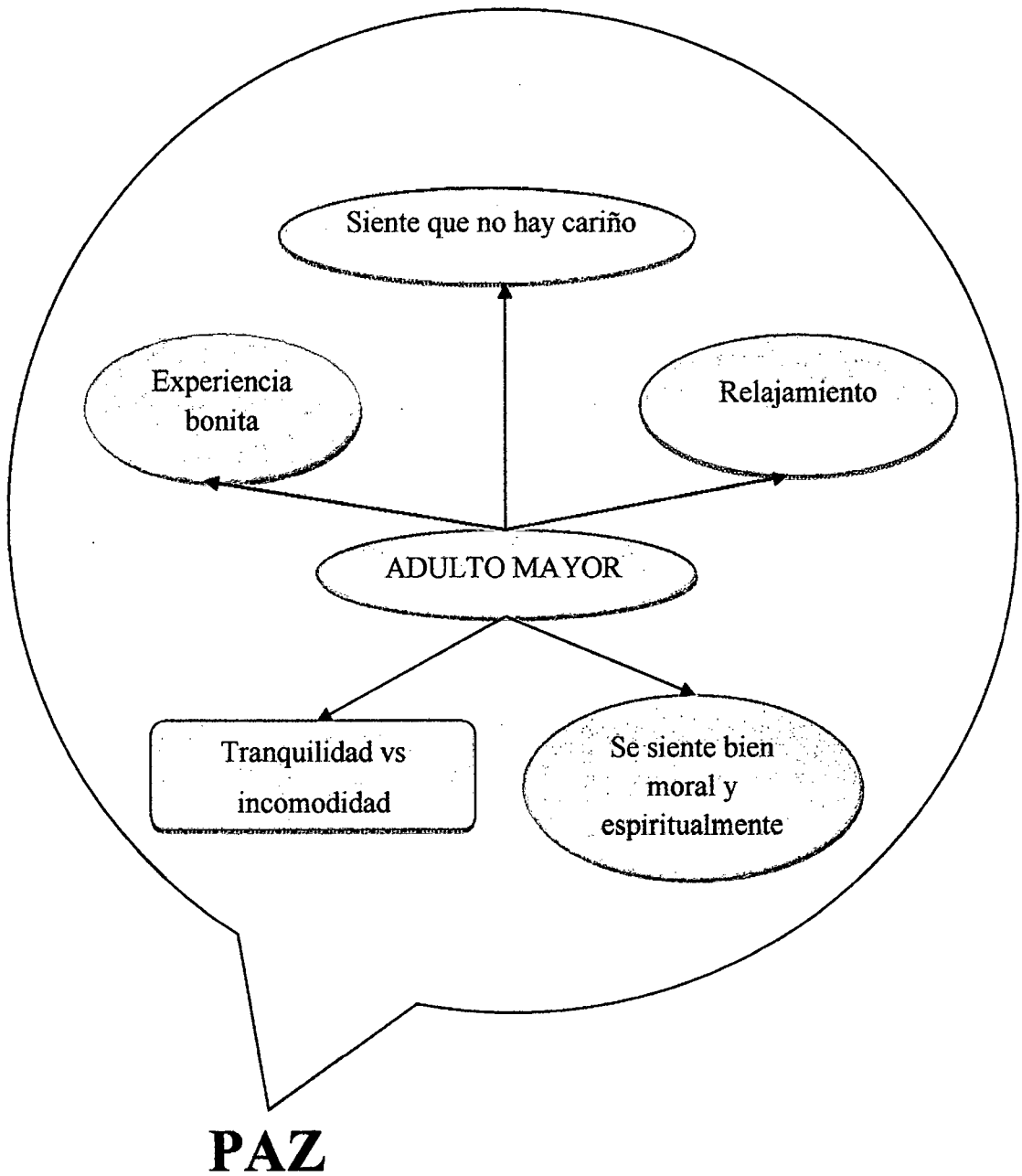
**CUADRO NOMOTÉTICO**

C O N V E R G E N C I A S	<b>UNIDADES DE SIGNIFICADO</b>	<b>D. I</b>	<b>D. II</b>	<b>D. III</b>	<b>D. IV</b>	<b>D.V</b>
	• <b>Experiencia bonita.</b>	Ha tenido una experiencia muy bonita.		Siente que es bonito participar de las actividades.	Lo pasa bien bonito en el Centro del Adulto Mayor.	
	• <b>Se siente bien moral y espiritualmente.</b>				Se siente tranquila, animada, contenta, se relaja, comparte con todos, y sale bien de salud tanto moral como espiritualmente, sobre todo al participar del taller de autoestima.	
	• <b>Relajamiento.</b>		Se ríe, se distrae, sale a todos los lugares y se relaja todo el día, pero sobre	Se siente con un ánimo más liberal y mejor anímicamente, se recrea bastante.	Se siente tranquila, animada, contenta, se relaja.	Se siente bastante tranquila se relaja bastante con el taichí, la danza, la música, en cocina, cultura

C O N V E R G E N C I A S			todo en la tarde que es más tranquilo.			física, memoria y taller de autoestima, también le gusta participar en la religión y leer la biblia.
	• Siente que no hay cariño	Estaban toda una tristeza, siente que no hay amor ni hay cariño				Se siente un poco melancólica, impaciente, incómoda, flexible, porque siente que no hay cariño, comprensión, solidaridad por parte del personal que labora en el Centro del Adulto Mayor.

	<b>UNIDADES DE SIGNIFICADO</b>	<b>D. I</b>	<b>D. II</b>	<b>D. III</b>	<b>D. IV</b>	<b>D.V</b>
D I V E R G E N C I A S	•Tranquilidad vs incomodidad.					Se siente bastante tranquila pero a veces se siente un poco melancólica, impaciente, incómoda, flexible, porque siente que no hay cariño, comprensión, solidaridad por parte del personal que labora en el Centro del Adulto Mayor.

## APROXIMACIÓN DEL FENÓMENO COMPRENDIDO



**CAPÍTULO V**  
**REFLEXIONANDO**

## REFLEXIONANDO

El análisis de los datos, permitió comprender las vivencias de los adultos mayores, a través de las unidades de significado. Para la mayoría de los sujetos entrevistados, los sentimientos fueron expresados teniendo en consideración las vivencias que les ha generado participar de las diversas actividades en el Centro del Adulto Mayor, de quienes se logró obtener un concepto general en razón a la pregunta planteada, obteniendo las unidades de significado, que nos permitió identificar la esencia de sus sentimientos.

## EXPERIENCIA BONITA

En el presente trabajo de investigación los discursos I y III revelan que los adultos mayores, participando de las actividades en el Centro del Adulto Mayor **sienten que es bonito porque pasan lindas experiencias.**

EsSalud. 2003, define al Centro del Adulto Mayor, como un espacio de encuentro generacional orientados a mejorar el proceso de envejecimiento, mediante el desarrollo de programas de integración familiar, intergeneracional, sociocultural, recreativo, productivo y de estilos de vida para un envejecimiento activo.

La teoría de la Selectividad Socioemocional de Carstensen, L. propone que los adultos mayores específicamente en lo relativo a la regulación emocional, utilizan en mayor medida que los jóvenes las estrategias de selección de situaciones; es decir, regulan sus emociones de manera preventiva, eligiendo cuidadosamente en que actividades y vínculos involucrarse para evitar emociones negativas.

Ambos autores coinciden con los resultados encontrados en la investigación, ya que los adultos mayores en esta etapa de su vida, por los diversos cambios sociales, emocionales, físicos y familiares buscan ser miembros activos de organizaciones donde se desarrollan actividades preventivas promocionales, que les hagan sentir bien, pues dichas actividades contribuyen a mejorar el proceso de envejecimiento, de tal manera que los adultos mayores participes de organizaciones como el Centro del Adulto Mayor, tendrán una vejez productiva en el área social, emocional, física y familiar a diferencia de aquellos que deciden quedarse en casa; las experiencias que adquieren los adultos

mayores en organizaciones del adulto mayor, ya sean experiencias positivas, negativas forman parte de su vida que según como lo perciban van a ser parte de su vida y es por eso que los adultos mayores al develar en la investigación que para ellos ser partícipes de las diversas actividades que ofrece el Centro del Adulto Mayor es una experiencia bonita que contribuye en la mejora de su bienestar biopsicosocial y espiritual.

### **SE SIENTE BIEN MORAL Y ESPIRITUALMENTE**

En el presente trabajo de investigación se encontró en el discurso IV que los adultos mayores **se sienten tranquilos, animados, contentos, se relajan, comparten con todos, y salen bien de salud tanto moral como espiritualmente, sobre todo al participar del taller de autoestima.**

Del Risco, P. 2007, en su estudio: cambios cognitivos y sociales en el adulto mayor explica la adaptación del adulto mayor a su nueva realidad a través de la “teoría de desligamiento”, la cual señala que a medida que el individuo va envejeciendo, voluntariamente se va desligando de todo aquello que supone actividad y participación social, replegándose sobre sí mismo.

Frente a esta teoría, surge una nueva perspectiva denominada “teoría de la actividad” esta plantea que si bien la vejez está marcada por el paulatino apartamiento social y psicológico, los adultos mayores pueden y deben mantenerse activos en el mundo, siendo estos una de las principales necesidades para lograr un ajuste satisfactorio.

En la teoría de modelo de la adaptación de Sor Callista Roy; el modo de adaptación del autoconcepto de grupo: es uno de los tres modelos de adaptación psicosociales y se centra, en particular, en los aspectos psicológicos y espirituales del sistema humano. La necesidad básica, en la que subyace el modo de adaptación de la autoestima del individuo, se ha identificado como la integridad física y espiritual, o como la necesidad de saber quién es uno mismo para poder existir bajo un sentido de unidad, significado y finalidad en el universo.

Los autores convergen con los resultados encontrados en el trabajo de investigación ya que refuerzan los resultados encontrados, en el que los adultos mayores durante el proceso de envejecimiento deben mantenerse activos para generar respuestas morales,



espirituales y fisiológicas positivas en el organismo, pues el participar del actividades como el taller de autoestima es un estímulo que genera, sentimientos de tranquilidad, relajamiento, salud espiritual, y evita problemas emocionales, físicos y sociales como el alzheimer, demencia senil, depresión y aislamiento social.

## **RELAJAMIENTO**

**En el presente trabajo de investigación se encontró que en los discursos II, III, IV y V los adultos mayores se sienten bien porque ríen, se distraen saliendo a todos los lugares, se sienten anímicamente mejor y más liberales a través del taichí, pues se recrean bastante, se desestresan, se sienten tranquilos (as) ya que se relajan todo el día, participando de las danzas, la música, cocina, cultura física, memoria, taller de autoestima, asistiendo a los cursos de religión y leyendo la biblia, pero sobre todo en las tardes que es más tranquilo.**

Llanes, M. 2010, recalca la importancia de la danza en los adultos mayores, pues esta permite experimentar una sensación de bienestar y percepción sobre sí mismo, ya que al expresar los sentimientos y/o ideas a través de los movimientos rítmicos, permite una mayor consciencia de lo que ocurre en el cuerpo en todos los niveles. Del mismo modo postula que la actividad física y mental mejora los movimientos articulares, el sistema muscular y cardiorrespiratorio; mejora la autoestima, autoimagen y contribuye a una mejor socialización e integración.

Dorothea, E. Orem en su teoría del déficit de autocuidado, permite valorar la importancia de la práctica de actividades que las personas adultas mayores emprenden con arreglo a su situación temporal y por su propia cuenta con el fin de seguir viviendo, mantener la salud, prolongar el desarrollo personal y conservar su bienestar, fundamentándose a través de tres teorías tales como: la teoría de sistemas de enfermeros, la teoría de déficit de autocuidado y la teoría del autocuidado; enfatizando la teoría del autocuidado, Dorothea define a esta como una función reguladora del hombre que las personas deben deliberadamente, llevar a cabo para mantener su vida, salud, desarrollo y bienestar, la cual se debe aprender y desarrollar de forma continua, conforme los requisitos reguladores neuroendocrinos de cada persona, niveles de desgaste de energía y factores medioambientales.

Hernández, A. 2010, hace alusión a que el hombre es resultado de la sociedad en que vive, pues la vivencia está condicionada por la cultura, la sociedad y las redes vinculares que se establecen en la misma y se manifiestan como un fenómeno de significación y valores sociales.

Los autores coinciden con el trabajo de investigación, pues participar de actividades como el taichí, la danza, manualidades, música, cocina, deporte, mejora la actividad física, la actividad mental, los movimientos articulares, el sistema muscular y cardiorrespiratorio; mejora la autoestima, autoimagen y contribuye a una mejor socialización e integración, y al mismo tiempo permite mantener la salud, prolongar el desarrollo personal y conservar el bienestar integral, puesto que una actitud de autocuidado ejercida de forma continua regula la liberación neuroendocrina en cada persona haciéndoles sentir relajados, por lo que es imprescindible que los adultos mayores estén vinculados a redes sociales que potencialicen su salud de manera integral.

### **SIENTE QUE NO HAY CARÍÑO**

En el presente trabajo de investigación se encontró que en los discursos I y V los adultos mayores **expresan sentimientos de melancolía, tristeza, impaciencia, incomodidad, flexibilidad porque sienten que no hay amor, cariño, comprensión y solidaridad** por parte del personal que labora en el Centro del Adulto Mayor.

Castañeda, G. 2009 define a la vivencia, como un suceso o acontecimiento que produce algunos efectos, deja algunas huellas, trasciende y penetra en el interior de la vida humana, es algo con sentido y significado, que se relata, se dice, se comprende y se interpreta; por otro lado la teórica Jean Watson, en una de las premisas del cuidado humano, la teórica menciona que las emociones y la mente de una persona son las ventanas de su alma.

Hidalgo, D. 2010, la edad adulta o de tercera edad merece respeto y aceptación tanto propias como de la sociedad que los rodea, ya que esto permitirá que la población mayor tenga un mejor desarrollo de sus habilidades tanto físicas como psicológicas en base a la sociedad y su interacción con ellas. Los adultos mayores son seres que sufren

cambios como cualquier ser humano y como tal necesitan comprensión para asumir estos cambios positivamente.

Los autores coinciden con los resultados encontrados en el trabajo de investigación, puesto que los adultos mayores en esta etapa de su vida experimentan una serie de cambios que les hace sentir sensibles, tristes, flexibles y como tal necesitan de amor, cariño, comprensión y aceptación de las personas que les rodean para poder desarrollar sus habilidades tanto físicas como psicológicas y espirituales, que les permita adaptarse a su nuevo mundo conservando su integridad emocional y espiritual, según las vivencias propias de cada persona, de acuerdo a los resultados develados en la investigación se evidencia que los adultos mayores sienten melancolía, impaciencia, tristeza, no por asistir a las actividades del Centro del Adulto Mayor, sino por el trato que perciben el cual no es adecuado por parte del personal responsable de la Institución, pues teniendo en cuenta y coincidiendo con Jean Watson, quien hace mención que las emociones y la mente de una persona son las ventanas de su alma, entonces se puede evidenciar que los adultos mayores desde lo más profundo de su alma tienen estos sentimientos.

### **TRANQUILIDAD VS INCOMODIDAD**

En el presente trabajo de investigación se encontró que en el discurso V los adultos mayores **se sienten tranquilos, pero a veces se sienten melancólicas, impacientes, incómodas, flexibles, porque perciben la falta de amor, cariño, comprensión y solidaridad** por parte del personal que labora en el Centro del Adulto Mayor.

Sor Callista Roy, menciona que el modo de adaptación de la interdependencia: se centra en las relaciones cercanas de las personas ya sea como individuos o como parte de un colectivo y en su finalidad, estructura y desarrollo. Las relaciones dependientes entre si afectan al deseo y a la capacidad de dar a los demás y de recibir de ellos aspectos de todo lo que uno puede ofrecer, como es amor, responsabilidades, bienes materiales, tiempo y talento, etc. por otro lado el nivel de adaptación viene determinado por el efecto combinado de los estímulos focales, contextuales y residuales, y se produce adaptación cuando la persona responde a los cambios del entorno de forma positiva. Este tipo de respuesta favorece, a su vez, la integridad de la persona y fomenta la salud.

Por el contrario, las respuestas ineficaces a los estímulos conllevan trastornos en la integridad de la persona.

En la teoría de la filosofía y ciencia del cuidado de Jean Watson, se define a la salud como la unidad y la armonía entre la mente, el cuerpo y el alma y está relacionado con el grado de coherencia entre lo que percibe y lo que experimenta uno mismo. Frente a ello desarrolla premisas básicas que constituyen una reflexión sobre los aspectos interpersonales – espirituales, que representan una integración de sus creencias y valores sobre la vida humana como: la mente y las emociones de una persona son ventanas hacia el alma, el cuerpo de una persona está encerrado en el tiempo y en el espacio, pero su mente y su alma no están encerradas en el universo físico. La gente se necesita la una a la otra de una manera cuidadora y cariñosa; y se debe reconocer la influencia que los entornos internos y externos tienen sobre la salud y la enfermedad de los individuos. Los conceptos relevantes para el entorno interno incluyen el bienestar mental y espiritual, y las creencias socioculturales de un individuo.

Los resultados encontrados coinciden con los autores en la investigación, en el sentido de que los adultos mayores participando en las diversas actividades del Centro del Adulto Mayor, vivencias sentimientos encontrados: tranquilidad vs incomodidad, y contrarrestando con la literatura los sentimientos positivos favorece la integridad de la persona y fomenta la salud, por el contrario, los sentimientos negativos genera respuestas ineficaces que conllevan a trastornos en la integridad de la persona. Teniendo en cuenta y coincidiendo con Jean Watson, de que el cuerpo y el alma están relacionados con el grado de coherencia entre lo que percibe y lo que experimenta uno mismo y de que las personas se necesitan una de la otra de una manera cuidadosa y cariñosa, los adultos mayores expresan su incomodidad con el trato que reciben de los trabajadores del Centro del Adulto Mayor, pues las relaciones dependientes entre sí afectan al deseo y a la capacidad de dar a los demás y de recibir de ellos aspectos de todo lo que uno puede ofrecer, como es amor, cariño, comprensión y solidaridad, que con el tiempo puede perjudicar a los adultos mayores en el sentido de que dejen de asistir y caer en un aislamiento social.

## **CAPÍTULO VI**

### **CONSIDERACIONES FINALES**

## **VI. CONSIDERACIONES FINALES**

- En las convergencias se encontró que los adultos mayores al participar de las diversas actividades en el Centro del Adulto Mayor, vivencian sentimientos positivos como: relajamiento, bienestar moral y espiritual, por lo que consideran; es una experiencia bonita.
- También en las convergencias se encontró como sentimientos negativos: la falta de cariño, por parte del personal que labora en el Centro del Adulto Mayor.
- En las divergencias se develó sentimientos encontrados, “tranquilidad vs incomodidad” en donde los adultos mayores al participar de las actividades vivencian sentimientos de tranquilidad, relajamiento, bienestar moral y espiritual; pero también son invadidos por sentimientos negativos como incomodidad, melancolía e impaciencia, debido al trato que perciben por parte de los profesionales responsables de las diversas actividades que se desarrollan en el Centro del Adulto Mayor.
- Los adultos mayores, al participar de las diferentes actividades, en el Centro del Adulto Mayor, tienen un adecuado equilibrio emocional, social y familiar; llegando a sentir paz.

**CAPÍTULO VII**  
**RECOMENDACIONES**

## **VII. RECOMENDACIONES**

- **AL PERSONAL QUE LABORA EN EL CENTRO DEL ADULTO MAYOR DE ESSALUD DE CHACHAPOYAS.**
  - Promover estrategias de autocuidado de la salud tanto física, psicológica, emocional, social y espiritual, con el fin de mejorar la atención respecto a los sentimientos, pensamientos y circunstancias familiares y sociales por los que está atravesando el adulto mayor en esta etapa de vida.
  - Fomentar a los profesionales responsables de las diversas actividades del Centro del Adulto Mayor a que practiquen los valores priorizando: el amor y el respeto al momento de interactuar con los adultos mayores.
  - Promover talleres donde los adultos mayores expresen sus sentimientos, sus vivencias y experiencias al interactuar con los responsables del Centro del Adulto Mayor.
  - Considerar el aspecto emocional de los adultos mayores, durante el desarrollo de las diversas actividades como el taichí, la danza, el teatro, música, deporte, etc.
- **A LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA, DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS.**
  - Promover actividades de proyección social, enfatizando estilos de vida saludables en el adulto mayor.
  - Incluir en el sílabo de la experiencia curricular de adulto y anciano I, II, temas relacionados con el cuidado de la salud emocional en la etapa de la adultez.
- **A LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE A MAZONAS.**
  - Seguir investigando, acerca de las vivencias de los adultos mayores, que participan activamente en las diversas actividades.



- Promover actividades preventivas promocionales sobre salud mental en el adulto mayor.

## **CAPÍTULO VIII**

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

## VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### • DE LIBROS

- Hernández, R; Fernández, C; Baptista, P. 2011. Metodología de la investigación: investigación cualitativa. 5ta Edición. Editorial.Mc Graw Hill. México. Pág.456-459.
- Husserl, E.1995. Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica.3era Edición. Editorial.Fondo de cultura económica. México. Pág. 7-10; 19-24.
- Marriner, A. 1999. Modelos y teorías en enfermería: 4ta Edición. Editorial. Mosby/ Doyma. India. Pág. 175-194
- Martins, J. Bicundo, M. 1989. A pesquisa qualitativa-em psicología: fundamentos y recursos básicos. 1era Edición. Editorial. Morales. San Pablo. Brasil. Pág. 21 - 52.
- Prado, M; Souza, M; Carraro, T. 2008. Investigación cualitativa en enfermería: contexto y bases conceptuales. 1era Edición. Editorial. Organización Panamericana de la Salud, EE. UU. Pág. 106 - 108.

### • DE TESIS Y MONOGRAFÍAS

- Castañeda, G. 2009. Vivencias de prácticas corporales artísticas. Antioquía. Tesis magistral. Instituto de educación física. Universidad de Antioquía. Pág. 1-95.
- Castro, M; Brizuela, S. 2010. Adultos mayores institucionalizados en el hogar de ancianos Fray Mamerto Esquiú. Argentina. Estudiantes de trabajo social. Facultad de Humanidades. Universidad Nacional de Catamarca. Pág. 1 - 18.
- Del Risco P. 2007. Soporte social y satisfacción con la vida en un grupo de adultos mayores que asisten a un programa para el adulto mayor.Lima; Perú. Tesis para optar el grado de licenciada en psicología. Facultad de Letras y Ciencias Humanas. Especialidad de Psicología. Universidad Católica del Perú. Pág. 1 - 60.
- Viveros, M. 2008. Factores sociales que influyen en la vejez dependiente en Adultos Mayores que acuden al H.G. 2. México. Tesis para obtener el título

en Enfermería. Facultad de Enfermería. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Pág. 1 - 49.

- **SITIOS EN RED**

- Araya, A. Autocuidado de la salud. Calidad de vida en la vejez. Disponible en: [http://www.adultomayor.uc.cl/docs/Autocuidado\\_salud](http://www.adultomayor.uc.cl/docs/Autocuidado_salud). Acceso el 03 - 02 - 14.
- Calderón, F; por una cultura del envejecimiento. Disponible en: [www.cultura.org/del/envejecimiento.htm](http://www.cultura.org/del/envejecimiento.htm). Acceso el 01 - 11 - 2014.
- Calzado, A; Cortina, M. Actividades recreativas para la socialización del adulto mayor. Disponible en: [http://www.efdeportes.com/efd149/actividades\\_recreativas\\_para\\_la\\_socializacion\\_del\\_adulto\\_mayor.htm](http://www.efdeportes.com/efd149/actividades_recreativas_para_la_socializacion_del_adulto_mayor.htm). acceso el 14 - 03 - 14.
- CEPAL. Centro del adulto mayor. Disponible en: [http://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/7/11497/grabiela\\_guajardo](http://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/7/11497/grabiela_guajardo). Pdf. Acceso el 13 - 03 - 14.
- Coutier, D; Sarkar, A. plan de acciones para incorporar al adulto mayor a las actividades físico recreativas. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos101/plan-acciones-para-incorporar-al-adulto-mayor-a-las-actividades-fisico-recreativas>. Acceso el 13 - 03 - 13.
- De Souza, M. Salud colectiva. Disponible en: <http://www.unla.edu.ar/index.php/salud-colectiva>. Acceso el 03 - 02 - 14.
- ESSALUD. Que es un centro del adulto mayor. Disponible en: <http://www.essalud.gob.pe/adulto-mayor>. Acceso el 03 - 02 - 14.
- Florencia, M. emociones en la vejez. revisión de desarrollos contemporáneos. Disponible en: <http://www.emocionesenlavejez-psicologia-en-el-porvenir>. Acceso el 01- 11 - 2014.

- Guzmán, J. Adultos Mayores. Disponible en: <http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2013/jlmj/adultos-mayores-america-latina.html>. Acceso el 18 -11 - 2014.
- Hernández, A. la vivencia como categoría de análisis para la evaluación y el diagnóstico del desarrollo psicológico. Disponible en: [http://www.Psicopedis hoy.com/vivencia\\_como\\_categoria\\_de\\_analisis](http://www.Psicopedis hoy.com/vivencia_como_categoria_de_analisis). Acceso el 06 - 02 - 14.
- Hidalgo, D. vivencias de los adultos mayores en ancianatos. Disponible en: <http://www.escuela.med.puc.cl/publ/arsmedica/arsmedica8/Art10.html>. Acceso el 24 - 10 - 14.
- INEI, Perú: situación de salud de los adultos mayores. Disponible en [http://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1146/libro.pdf](http://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1146/libro.pdf). Acceso el 18 - 11 - 2014.
- Llanes, M. El trabajo con el adulto mayor en sector los Olivos de la Soublette, Parroquia Catia la Mar, Estado Vargas, atendiendo a las particularidades psicológicas. Disponible en: <http://www.C:\Users\Mastersoft\Desktop\proyecto\El trabajo con el adulto mayor en Sector. Los Olivos de la Soublette, Parroquia Catia la Mar, Estado Vargas, atendiendo a las particularidades psicológicas.htm>. Acceso el 14 - 03 - 14.
- Manchego, E. actividades recreativas para la socialización del adulto mayor disponible en: <http://www.Actividades-recreativas-para-la-socializacion-del-adulto-mayor.htm>. Acceso el 07 - 11 - 2014.
- Noreña, A; Alcaez, N. aplicabilidad de los criterios de rigor y ética en la investigación cualitativa. Disponible en: [http://www.criterios/de/rigor/\\_y\\_etica/en/la/investigación/cualitativa .htm](http://www.criterios/de/rigor/_y_etica/en/la/investigación/cualitativa .htm). Acceso el 03 - 01 - 2013.
- Organización Mundial de la Salud. Definición del adulto mayor. Disponible en: [www.mayoresdehoy.com.el\\_adulto\\_mayor\\_en\\_el\\_mundo\\_parte\\_1](http://www.mayoresdehoy.com/el_adulto_mayor_en_el_mundo_parte_1). Acceso el 04 - 03 - 14.

- Ramirez, A. Problemática social del adulto mayor. Disponible en: [http: www.blogspot.com. definición\\_de\\_adulto\\_mayor\\_por\\_isis- html](http://www.blogspot.com.definición_de_adulto_mayor_por_isis- html). Acceso el 07 - 03 -14.
- Rodríguez, G. Málaga. Metodología de la investigación cualitativa. Disponible en: [http: www. Métodos de investigación interdisciplinaria. Bligoo. Com. Co/ investigación](http://www.Métodos_de_investigación_interdisciplinaria.Bligoo.Com.Co/investigación). Acceso el 03 - 02 - 14.
- Vega, T; Villalobos, A. adulto mayor una nueva etapa de vida. Disponible en:[http://www.Fechac.Org/pdf/guía\\_adulto\\_mayor\\_una\\_nueva\\_etapa\\_de\\_vida](http://www.Fechac.Org/pdf/guía_adulto_mayor_una_nueva_etapa_de_vida). Acceso el 03 - 02 - 14.

## **ANEXOS**

## Anexo N° 01

### Consentimiento Informado

A través del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada “Vivencias de los adultos mayores en el Centro del Adulto Mayor de EsSalud. Chachapoyas - 2014”. Habiendo sido informado del propósito de la misma, así como del objetivo de la investigación “Comprender el fenómeno de las vivencias de los adultos mayores en el Centro del Adulto Mayor de EsSalud. Chachapoyas - 2014” y teniendo la confianza plena de que la información que el documento vierta será solo y exclusivamente para fines de la investigación en mención; además confió en que la investigadora utilizará adecuadamente dicha información asegurándome la máxima confidencialidad.

.....

**Firma del participante.**

.....

**Firma del entrevistador**



**Anexo N° 02**

**Compromiso de Confidencialidad**

Estimado participante:

La investigadora del proyecto para el cual Ud. ha manifestado su deseo de participar, habiendo dado su consentimiento informado, se compromete con usted a guardar la máxima confidencialidad de información, así como también que los hallazgos serán utilizados solo con fines de investigación y no le perjudicarán en lo absoluto.

Atentamente,

.....

**Epiquien Rojas Rut Catalina.**

**Tesista.**



Anexo 03



**UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO**  
**RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS**  
**FACULTAD DE ENFERMERÍA**  
**GUÍA DE ENTREVISTA A PROFUNDIDAD**

**I. INTRODUCCIÓN.**

La siguiente entrevista tuvo como objetivo: comprender el fenómeno de las vivencias de los adultos mayores en el Centro del Adulto Mayor de EsSalud. Chachapoyas - 2014, para lo cual se les presentó una pregunta orientadora que se les pidió contestar con toda sinceridad, ya que la información obtenida se usará solo para fines de investigación.

**II. DATOS GENERALES.**

Participante N° :.....  
Edad :.....  
Estado civil :.....  
Grado de instrucción:.....  
Procedencia :.....  
Religión :.....

**III. PREGUNTA ORIENTADORA.**

¿Qué siente usted participando de las actividades en el Centro del Adulto Mayor?  
¿Qué más?  
¿Qué más?  
¿Y qué más?